# WYCHOWANIE FIZYCZNE w SZKOLE

• MIESIĘCZNIK

ORGAN SEKCJI NAUCZYCIELI WYCHOWANIA FIZYCZ-
• • • NEGO ZWIĄZKU NAUCZYCIELSTWA POLSKIEGO

WARSZAWA NR · 3

LISTOPAD · 1933 - 4 · ROK · I

# TREŚĆ NUMERU

ARTYKUŁY:



STRESZCZENIA:



OCENY KSIĄŻEK:



KRONIKA:

NAKŁADEM ZWIĄZKU NAUCZYCIELSTWA POLSKIEGO

ADRES REDAKCJI I ADMINISTRACJI: WARSZAWA, WYBRZEŻE KOŚCIUSZKOWSKIE 35. REDAKCJA CZYNNA CODZIENNIE OD GODZ. 9 DO 14, TEL. 238-92. ADMINISTRACJA CZYNNA OD GODZINY 8 DO 15.

KONTO P. K. O. 435.

WARUNKI PRENUMERATY: PRENUMERATA ROCZNA zł. 8.—. DLA CZŁONKÓW ZWIĄZKU NAUCZ. POLSK. zł. 4.—. PRZY PRENUMEROWANIU DWÓCH I WIĘCEJ CZASOPISM zł. 3. NUMER POJEDYŃCZY zł. 1.

KAŻDY CZŁONEK ZWIĄZKU NAUCZYCIELSTWA POLSKIEGO MOŻE OTRZYMAĆ »WYCHOWANIE FIZYCZNE W SZKOLE« BEZPŁATNIE, JAKO DODATEK DO »GŁOSU NAUCZYCIELSKIEGO«.

WYCHOWANIE FIZYCZNE W SZKOLE
ROK I
1933-4 • N 3
WARSZAWA

# PRÓBA ANALIZY ZABAW RUCHOWYCH.

¶ Zabawy w nowym programie ćwiczeń cielesnych dla szkoły powszechnej wybiły się na pierwsze miejsce, i słusznie, gdyż stanowią najprostszy i najłatwiejszy do zastosowania środek wychowania fizycznego. Żeby jednak ten prosty środek był jednocześnie skuteczny, musimy sobie zadać dość duży trud dokładnego zanalizowania każdej, najdrobniejszej nawet zabawy, aby zorjentować się, czy posiada ona rzeczywiste wartości. Jest to niezbędne do tego, aby te wartości mogły być wyzyskane zarówno dla celów wychowania fizycznego, jak i wychowania ogólnego. Musimy stanowczo zerwać z pojęciem zabawy, jako przyjemnej rekreacji, ujrzeć zaś w nich ważny środek wychowawczy, który nauczyciel ma w swoim ręku i którym, działając umiejętnie, może osiągnąć wszystkie cele wychowania fizycznego. ¶ Raz na zawsze musi zniknąć nastawienie, że do lekcji, złożonej z zabaw, nie trzeba się przygotowywać, że zabawy można dawać, tak, jak one do głowy przychodzą, albo też takie, jakich dzieci pragną. Naturalnie nie możemy wpaść i w drugą ostateczność, i wbrew woli dziatwy narzucać jej zabawy, których ona zupełnie nie chce przyjąć. Prawda, jak zawsze, leży pośrodku, to znaczy, że nauczyciel musi umieć tak dobrać zabawy, aby były one interesujące i miłe dla dziatwy, ale jednocześnie aby całkowicie odpowiadały planowi wychowania fizycznego, jaki sobie nauczyciel zakreślił dla danej klasy. Nie jest to wcale łatwe i będzie sprawiało nauczycielowi dość dużo kłopotu zanim nie przywyknie on do dokładnego analizowania zabaw, nawet pomyślanych na boisku, wskutek zmienionych warunków przeprowadzania lekcji ćwiczeń cielesnych. ¶ Analizę wartości zabawy winniśmy prowadzić w dwu kierunkach, a mianowicie w kierunku jej wartości wychowawczych i wartości ćwiczebnych. Innemi słowy musimy sobie zdawać sprawę z tego, co możemy przez zabawę uzyskać dla wychowania dziatwy i co dla jej usprawnienia. Teorja głosząca, że zabawy mają wartość tylko jako coś, co wyładowuje

energję, dawno już przebrzmiała i prawie wszyscy teoretycy wychowania fizycznego zgodnie dzisiaj uważają zabawę za pewną formę wychowywania się. Z tego wynika, że czynności w zabawie wykonywane, winny mieć wyraźną zupełnie wartość dla późniejszego życia wychowanka. ¶ Przeprowadźmy sobie na próbę analizę kilku dobrze nam wszystkim znanych zabaw. Weźmy naprzykład taką popularną zabawę, jak »Rybacy na jeziorze«. Dla uniknięcia nieporozumienia w kilku zdaniach opiszę tą jej formę, jaką zazwyczaj stosuję i w jakiej chciałbym ją analizować. Zakreślamy na boisku prostokąt, który przedstawia jezioro. Wszystkie dzieci, z wyjątkiem dwojga upatrzonych, czy też wybranych na rybaków, biegają wewnątrz prostokątu, czyli są rybkami. Rybacy są poza prostokątem. Na znak, dany przez prowadzącego, rybacy trzymając się za ręce wbiegają na jezioro i biegnąc przez jego długość starają się chwycić jedną albo dwie ryby w sieć, utworzoną przez własne ręce. Rybom, otoczonym siecią nie wolno się wyrywać, wolno natomiast uciec, jeżeli się sieć przerwie, t. zn. jeżeli dzieci puszczą ręce. Po schwytaniu ryb, rybacy wyciągają je na brzeg i jeżeli jest ich dwie, to stają się one rybakami i tworzą nową sieć, jeżeli zaś połów dał tylko jedną rybę, wtedy czeka ona na schwytanie drugiej, aby dopiero wtedy utworzyć drugą sieć. Na następny znak znowu rybacy wbiegają na jezioro i znowu, przebiegając wzdłuż, chwytają ryby i t. d. Sieci jest coraz więcej, uniknięcie schwytania coraz trudniejsze, aż wreszcie wszystkie ryby zostaną wychwytane. Przy dużej sprawności dzieci nie można doprowadzić zabawy do końca bez zbytniego zmęczenia dziatwy; przerywa się więc zabawę, stwierdzając, że na dzisiaj ryb wystarczy. ¶ Przejdźmy do analizy. Jest to typowa zabawa bieżna, przyczem bieg jest tu przez nauczyciela dokładnie unormowany (wymiary boiska i rytm przebiegów). W dnie chłodniejsze ten rytm musi być żywszy, to znaczy po każdym połowie prawie natychmiast następuje połączenie schwytanych ryb w rybackie pary i nowy połów, aby dziatwa nie stała w miejscu, a więc długość przebiegu może być mniejsza; naodwrót, w dnie cieplejsze długość przebiegu (jeziora) może być większa, a natomiast rytm przebiegów znacznie wolniejszy. Każde połączenie w pary może być nieco przeciągnięte np. przez oznaczenie rybaków szarfami. Nie jest pożądanem przeciąganie przerw między przebiegami bez widocznej przyczyny, gdyż dziatwa będzie się niecierpliwiła, ale natomiast oznaczanie szarfami rybaków wyda jej się sprawą tak ważną, że dla tego celu przerwa między jednym, a drugim przebiegiem będzie zupełnie usprawiedliwiona. Z tego także powodu nie jest wskazanem

wpuszczanie rybaków na jezioro i zezwolenie na dowolne chwytanie i łączenie w pary schwytanych ryb. Wtedy bowiem wymyka się nauczycielowi z ręki możność dawkowania biegu, a przytem na boisko wkradnie się niepotrzebne zupełnie zamieszanie. ¶ Powiedzieliśmy sobie, że jest to typowa zabawa bieżna. Przypatrzmy się bliżej, jakie wartości ma w niej bieg i to zarówno gdy chodzi o »rybaków«, jak i o »ryby«. Rybacy biegają dwójkami, trzymając się za ręce i wskutek tego bieg ich nie może być zbyt szybki, a będzie wolniejszy tem bardziej, im mniej wyrobione będą dzieci i im mniej będą umiały z sobą współdziałać. Poza tem musimy zwrócić uwagę na to, jakie dzieci łączą się w pary, gdyż połączenie w jednej parze dziecka żywego, z dużą inicjatywą z dzieckiem lękliwem, bez inicjatywy, odrazu źle nastawi takie dziecko lękliwsze i pogłębi jego niewiarę we własne siły. Naturalnie nie da się to odczuć przy jednorazowem połączeniu, ale po kilkorazowem takiem przymusowem poddaniu się woli innego dziecka, przywyka ono do oddawania inicjatywy stale w cudze ręce i gruntuje się jego niezaradność, co z wychowawczego punktu widzenia jest nader niepożądane. Trzeba będzie nieraz jakąś parę rozdzielić i dziecko lękliwe przydzielić do pary, albo drugiemu takiemu samemu, albo też specjalnie lepiej wyrobionemu, lecz delikatniejszemu towarzyszowi, który nie będzie go maltretował. Z fizjologicznego punktu widzenia ważnym momentem jest nietylko szybkość i długość jednorazowego przebiegu, ale także i te wszystkie uchylenia, zwroty, nagłe zatrzymania i t. d., które są konieczne dla skutecznego połowu, a jednocześnie bywają ważne także jako ćwiczenie dla organów wewnętrznych, układu ruchowego i wreszcie całego aparatu psychomotorycznego. ¶ »Ryby« z reguły będą miały bieg nieco wolniejszy, gdyż muszą one w biegu umieć wyminąć nastawione na nich sieci, a to łatwiej przeprowadzić w ostrożniejszym, wolnym biegu. Szybki bieg tak zwany »na oślep« będą wykonywały tylko dzieci bardzo mało wyrobione. Poza biegiem »ryby« będą musiały wykonać w momencie chwytania cały szereg uników, sfingowanych podskoków, czasem nawet upadków na ziemię, aby tylko uniknąć zdradzieckiej sieci. Daje to więc dużą różnorodność ruchu. Dzieci niewyrobione, będą biegły gromadnie, nie zwracając uwagi na to, czy w biegu potrącą kogokolwiek, czy też przeszkodzą współtowarzyszowi w ucieczce, dzieci sprytniejsze bardzo szybko zorjentują się, że aby uniknąć schwytania dość jest wepchnąć w sieć jakiegoś słabszego towarzysza i niektóre w tym specjalnie celu będą kryły się za inne dzieci, aby w krytycznym momencie, właśnie przez zdradliwe wepchnięcie współ-

towarzysza w sieć, samemu uniknąć schwytania. »Ryby« narażone będą ponadto na jeszcze jedną niebezpieczną pokusę: mianowicie podstawiania nogi rybakom, przez co naturalnie unikają dość łatwo schwytania, ale zagrażają dość poważnem niebezpieczeństwem odgrywającym rolę »rybaków«. Wreszcie chęć ucieczki poza granicę jeziora, w razie przyciśnięcia przez rybaków do jego brzegu, będzie stanowiła także jedną z pokus dla »ryb«. ¶ Chyba dostatecznie zanalizowaliśmy tak niewinną zdawałoby się zabawę, jak opisana forma »rybacy na jeziorze«. Otóż wszystko to nauczyciel musi sobie znacznie wcześniej uświadomić zanim zdecyduje się dać tę zabawę w danej klasie. Po uświadomieniu sobie wszystkich opisanych wartości, jak i niebezpieczeństw wychowawczych musi obmyśleć środki zaradcze i nadzwyczajnie sumiennie obserwować przebieg zabawy, aby wszystkie uchybienia z miejsca tępić, bo dzieci nie powinny przywyknąć do tego, że wolno taki lub inny przepis zabawy ominąć, jeżeli tylko »pan« nie widzi. Pamiętajmy o tem, że dziecko w klasie 4, na którą to klasę opisana zabawa się nadaje, niema jeszcze zupełnie tych wszystkich hamulców moralnych, które z czasem nie będą dopuszczały żadnych oszustw w zabawach, czy grach, ale i owszem niedbałe prowadzenie zabaw sprzyja nierozwijaniu się tych hamulców, albo też hamuje wogóle ich powstawanie i w rezultacie zamiast wychowywania przez zabawę, otrzymujemy deprawowanie drogą nieporządnej zabawy. ¶ Jest rzeczą niezmiernie pożądaną omawianie zabawy po jej przeprowadzeniu. Niepodobieństwem bowiem jest po każdem uchybieniu przerywać zabawę i z miejsca strofować to dziecko, które uchybienie popełniło. Ale natomiast po przeprowadzeniu zabawy, gdy jest dostatecznie ciepło, aby dzieci nie przeziębiły się, możemy im pozwolić usiąść i zwrócić uwagę na to, że w dzisiejszej zabawie zdarzyły się takie i inne uchybienia. Nie należy przytem wskazywać tych dzieci, które te uchybienia popełniły z imienia, gdyż szarpie to ambicje dzieci zupełnie niepotrzebnie. Dopiero gdyby takie ogólne omówienie nie dawało rezultatu należałoby w cztery oczy zwrócić uwagę winnemu, a jako ostatni argument użyć publicznego wskazania i to tylko w wypadku wyraźnej złej woli, gdyż często się zdarza, że dziecko bardziej roztrzepane w zapale zabawy zupełnie bezwiednie popełnia błąd. Wtedy należy mu zwracać uwagę jak najspokojniej i raczej domagać się od niego wogóle spokojniejszej zabawy, aniżeli unikania jakiegoś określonego błędu, bo jest to dla niego zupełnie niemożliwe. Bardzo dobre rezultaty otrzymywałem z przeprowadzenia zabawy ponownie, choćby bardzo już krótko, bezpośrednio po takiem omówieniu.

W dniu chłodniejszym omówienie przeprowadzałem w sali szkolnej i starałem się, aby dzieci zapamiętały najważniejsze uchybienia do następnej zabawy, którą zresztą rozpoczynałem od przypomnienia, że na poprzedniej zabawie zauważyliśmy pewne uchybienia i zapytywałem krótko, czy dzieci je pamiętają; naturalnie pamiętały doskonale, wymieniały je i zaczynaliśmy zabawę z tem nastawieniem, że należy unikać poprzednich błędów. ¶ Tak prowadzona zabawa »rybacy na jezioro« rzeczywiście pozwalała osiągnąć bardzo duże korzyści zarówno ćwiczebne, jak i wychowawcze. Dzieci mają bieg w utrudnionej nieco postaci: rybacy wskutek trzymania się dwójkami, ryby zaś wskutek konieczności unikania schwytania. Bieg ten zresztą jest przez nauczyciela dokładnie dawkowany. Unikanie schwytania, zatrzymania się i zwroty dopełniają korzyści ćwiczebnych. Jeżeli chodzi o wartości wychowawcze, to dzieci doskonale przywykają do porządku, nieprzeszkadzania innym współtowarzyszom; uczą się opanowania; przekonywują się o konieczności szybkiej orjentacji i decyzji, a także reagowania na ruch przeciwnika; przywykają do pewnego planowania ucieczki, a więc wdrażają się do taktyki w postępowaniu. Słowem nawet tak prosta zabawa kryje w sobie bogaty skarbiec wartości, byleby nauczyciel zdawał sobie z tego wszystkiego sprawę i świadomie środki te wyzyskiwał dla wychowania i wyćwiczenia.

M. KRAWCZYK

# ROZKŁAD MATERJAŁU ĆWICZEŃ CIELESNYCH DLA SZKOŁY POWSZECHNEJ MĘSKIEJ 3-go STOPNIA.

¶ Rozkład niniejszy został opracowany na podstawie nowego programu ćwiczeń cielesnych i następujących źródeł: M. Krawczyk: »Ćwiczenia cielesne w szkole powszechnej — realizacja nowego programu«, Warszawa 1933 (skrót »K.«); 2. M. Skierczyński — F. Krawczykowski: »Gry i zabawy ruchowe — podręcznik metodyczny«, Warszawa 1932 (skrót »S.—K.«); 3. Walerjan Sikorski: »Gry i zabawy ruchowe«, Wyd. II, Poznań (skrót »S.«); 4. Walerjan Sikorski: »Gimnastyka — podręcznik metodyczny dla nauczycieli«, część I i II; 5. Janina Pizłówna: »Zbiór ćwiczeń gimnastycznych dla młodzieży szkoły powszechnej«, Cieszyn

1929. ¶ Poniżej podany zasób materjału nie musi być w całości wyczerpany. Zależnie od warunków miejscowych i materjału uczniowskiego, jakim nauczyciel rozporządza, może ulec w niektórych działach redukcji, albo nawet rozszerzeniu. Należy się trzymać zasady: non multa sed multum, zwłaszcza, że program ćwiczeń cielesnych szkoły powszechnej w wynikach nauczania, stawia nauczycielowi bardzo skromne wymagania. Wskazówką, kiedy zmienić zabawę, ćwiczenie lub grę danego typu, będzie całkowite opanowanie zabawy lub słabnące zainteresowanie dzieci. Ponieważ we wszystkich oddziałach szkoły powszechnej obowiązują ćwiczenia przedlekcyjne i śródlekcyjne, znaczną część ćwiczeń gimnastycznych w formie zabawowej i ścisłej da się usunąć z lekcyj ćwiczeń cielesnych na korzyść zabaw i gier ruchowych drużynowych pod warunkiem jednak, że ćwiczenia przed- i śródlekcyjne będą rozplanowane systematycznie na cały rok szkolny, a osnowy ich będą często zmieniane i odpowiednio stopniowane. Nie dotyczy to niektórych ćwiczeń koordynacyjnych i kształtujących, znacznej części ćwiczeń porządkowych i ćwiczeń stosowanych, które wymagają większej przestrzeni, najprymitywniejszych chociażby przyrządów i nie dadzą się przeprowadzić w izbach szkolnych czy kurytarzach, gdzie się będą musiały przez znaczną część roku szkolnego odbywać ćwiczenia przedlekcyjne. Dlatego też osnowy lekcyjne zabawowe należy przeplatać wyżej wymienionemi ćwiczeniami gimnastycznemi w formie zabawowej (dla młodszych) i ścisłej (dla starszych).
¶ W bieżącym roku szkolnym oddziały pierwszy, drugi i piąty mają dwie — oddziały trzeci, czwarty, szósty i siódmy winny mieć trzy lekcje ćwiczeń cielesnych tygodniowo. Dlatego też podaję dla tych ostatnich obfitszy zasób materjału. Mimo to jednak ilość zabaw w oddziałach starszych się zmniejsza, ponieważ przechodzą one w gry ruchowe i drużynowe, które jako trudniejsze wymagają dłuższego treningu, budzą żywe zainteresowanie, dzięki czemu nie tak prędko młodzieży obojętnieją i wreszcie przeprowadzenie ich wymaga dłuższego czasu; gra bowiem nie może być w środku przerwana, gdyż musi mieć swój epilog.
¶ **Oddział pierwszy i drugi.** *Przykłady schematów osnów lekcyjnych*[1]). **A.** 1. Zabawa ze śpiewem, 2. Zabawa orjentacyjno - porządkowa, 3. Jedno lub dwa ćwiczenia kształtujące, w formie zabawowej, 4. Zabawa rzutna, 5. Ćwiczenie koordynacyjne w formie zabawowej, 6. Zabawa bieżna, 7. Zabawa skoczna, 8. Ćwi-

---

1) Przykładów ani schematów osnów ćwiczeń porannych nie podaję, gdyż znajdują się one w 1 numerze naszego pisma na stronie 12 i 13.

czenie stosowane (chód) w formie zabawowej, 9. Zabawa ze śpiewem. **B.** 1. Ćwiczenie porządkowe, 2. Zabawa ze śpiewem, 3. Zabawa na czworakach, 4. Ćwiczenie stosowane (przygotowania do wspinań) w formie zabawowej, 5. Ćwiczenie koordynacyjne w formie zabawowej, 6. Zabawa rzutna, 7. Zabawa bieżna, 8. Zabawa skoczna, 9. Zabawa ze śpiewem. **C.** 1. Ćwiczenie porządkowe, 2. Zabawa ze śpiewem, 3. Zabawa bieżna, 4. Ćwiczenie kształtujące (uruchamiające całe ciało) w formie zabawowej, 5. Zabawa rzutna, 6. Zabawa bieżna, 7. Zabawa skoczna, 8. Ćwiczenie stosowane (chód) w formie zabawowej, 9. Zabawa ze śpiewem. **D.** 1. Ćwiczenie porządkowe, 2. Zabawa ze śpiewem, 3. Zabawa bieżna, 4. Zabawa rzutna, 5. Ćwiczenia koordynacyjne w formie zabawowej, 6. Ćwiczenie stosowane (przygotowania do wspinań i wspinanie) w formie zabawowej, 7. Zabawa bieżna, 8. Zabawa na czworakach, 9. Zabawa ze śpiewem. **E.** 1. Zabawa ze śpiewem, 2. Zabawa bieżna, 3. Ćwiczenie kształtujące (tułowia) w formie zabawowej — jedno lub dwa, 4. Zabawa rzutna, 5. Ćwiczenie koordynacyjne w formie zabawowej, 6. Ćwiczenie stosowane (chód) w formie zabawowej, 7. Zabawa orjentacyjno-porządkowa, 8. Zabawa skoczna, 9. Zabawa ze śpiewem i t. p. ¶ Różne typy osnów należy stosować zależnie od okoliczności np. schemat C nadaje się do przerabiania na boisku w dzień zimny lub wietrzny, w takim wypadku zamiast ćwiczeń porządkowych dajemy na początek zabawę bieżną. O ile nie mamy drzew na boisku, czy w jego pobliżu, a na sali gimnastycznej mamy drabinki, zastosujemy schemat B; na polance w lesie w dzień chłodny zastosujemy schemat D. i t. d. Niektóre zabawy uruchamiają tylko pewne grupy mięśniowe, lub wymagają obok innych szczególnie intensywnej pracy pewnych grup mięśniowych. Układając osnowę lekcyjną musimy pilną zwracać uwagę, by nie miała ona charakteru zbyt jednostronnego, a więc np. w osnowie z zabawą na czworakach uruchamiającą mięśnie tułowia płaszczyzny poprzecznej, nie pomieścimy ćwiczeń tułowia w tej płaszczyźnie. Dla orjentacji podaję następującą tabelę: 1) ćwiczenia ramion mogą zastąpić wszystkie zabawy rzutne a pozatem: odmiana ptaszka (S.—K. str. 71), mak (S.—K. str. 84), baran (S.—K. str. 86), powódź (zwisy — S.—K. str. 122) i t. d.; 2) ćwiczenia tułowia mogą zastąpić wszystkie zabawy na czworakach, mak, baran, II odmiana czat (S.—K. str. 121), podaj dalej (S.—K. str. 179) i t. d.; 3) ćwiczenia nóg — wszystkie zabawy skoczne i następujące bieżne: król i jego dzieci (S.—K. str. 124), strażak (S.—K. str. 128), podróż do Krakowa (S.—K. str. 129), lis (S.—K. str. 138), lis, pastu-

szek i gęsi (S.—K. str. 138), wiewiórki w dziupli (S.—K. str. 139), murzyn (S.—K. str. 143), tam i z powrotem (S.—K. str. 143), natarcie (S.—K. str. 144), murarz (S.—K. str. 145), chiński mur (S.—K. str. 145) i t. d. ¶ **Oddział pierwszy.** Okres pierwszy. A. Zabawy. 1. Zabawy ze śpiewem: ptaszek (S.—K. str. 70), ptaszek odmiana (S.—K. str. 71), różyczka (S.—K. str. 71). 2. Zabawy orjentacyjno-porządkowe: zbiórki kolorami (S.—K. str. 115), do chorągiewek (S.—K. str. 116). 3. Zabawy na czworakach: bieganie jak pieski, jak kotki, jak zajączki (K. str. 56). 4. Zabawy bieżne: biegi w gromadce (K. str. 59), król i jego dzieci (S.—K. str. 124), strażak (S.—K. str. 128). przeprowadzka (S.—K. str. 128). 5. Zabawy rzutne: woreczki (S.—K. str. 173) ewentualnie to samo piłeczkami. 6. Zabawy skoczne: skoki koników, wróbelków, żabek (K. str. 62). ¶ B. Ćwiczenia gimnastyczne w formie zabawowej. 1. Ćwiczenia porządkowe: zbiórka do nauczyciela, uwaga! rozsypka! stój! 2. Ćwiczenia kształtujące. Ćwiczenia uruchamiające całe ciało: domy i chałupki, zbieranie żołędzi, szyszek, kasztanów, pokazywanie obydwoma rękami głowy. Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie strzałkowej: w leżeniu tyłem naśladowanie pnia, w leżeniu przodem kotek się wyciąga, w siadzie puste i pełne worki, kaczki chowają główki pod wodę, spokojne i niespokojne pieski, w przysiadzie podpartym wierzganie koników. Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie poprzecznej: pień toczy się po pochyłości, w siadzie klęcznym chód niedźwiedzia, w siadzie podpartym kotek skrada się po murze, w postawie stojącej zamiatanie mieszkania. Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie czołowej: mokre deski suszą się na słońcu (leżenie bokiem), w postawie siedzącej przechylanie się żaglowca pod wpływem wiatru. 3. Ćwiczenia koordynacyjne: rysowanie nogą figur na piasku, bociania stójka, zaglądanie do garnka, stojącego na wysokiej rozpalonej kuchni. 4. Ćwiczenia stosowane: wspinanie się na parkan, drzewo, pies i koty na drabinkach, chód zwykły, chód z podnoszeniem nóg jak kogut. ¶ C. Wycieczka, połączona z zabawami w wodzie i w terenie. Okres drugi. A. Zabawy. 1. Zabawy ze śpiewem: ojciec Wirgiljusz (S.—K. str. 72), ustawmy się (S.—K. str. 73), konopki (S. str. 46). 2. Zabawy orjentacyjno-porządkowe: zbiórka kolorami (S.—K. str. 115), zguba (S.—K. str. 117). 3. Zabawy na czworakach: pieski na straży (K. str. 57). 4. Zabawy bieżne: podróż do Krakowa (S.—K. str. 129), cztery kąty (S.—K. str. 129), lis (S.—K. str. 138). 5. Zabawy rzutne: woreczki odmiana I (S.—K. str. 173) ewentualnie

to samo piłeczkami. 6. Zabawy skoczne: skoki żab (S.—K. str. 227), kto najwyżej podskoczy. ¶ B. Ć w i c z e n i a g i m n a s t y c z n e w f o r m i e z a b a w o w e j. 1. Ćwiczenia porządkowe: zwrot do nauczyciela, rozsypka do ćwiczeń, ustawienie luźne. 2. Ćwiczenia kształtujące. Ćwiczenia uruchamiające całe ciało: drzewa i grzybki, zbieranie grzybów, kwiatów, piłek. Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie strzałkowej: w leżeniu tyłem wyciąganie się — »olbrzymy«, w leżeniu przodem rybki pływają, w siadzie skrzyżnym rozchylanie się i zamykanie kwiatka, w przysiadzie podpartym kurki piją wodę, w postawie stojącej przekraczanie sznura, w przysiadzie podpartym żabki skaczą. Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie poprzecznej: w siadzie klęcznym piłowanie i rąbanie drzewa, w klęczce podpartej łapanie motyla kapeluszem, w siadzie rozkrocznym mielenie kawy, w postawie stojącej piłowanie i rąbanie drzewa. Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie czołowej: w siadzie skrzyżnym sięganie po kwiaty, rosnące opodal z boku na lewo i na prawo, wiatr mały i duży w postawie stojącej. 3. Ćwiczenia koordynacyjne: oglądanie skaleczonej nogi lewej i prawej, przechodzenie wąskiej kładki (chód równoważny po nakreślonej linji). 4. Ćwiczenia stosowane: wspinanie się na parkan, drzewo, zrywanie jabłek z drzewa (na drabinkach), chód zwykły z klaskaniem, chód jak bocian, kroki długie nogami wyprostowanemi. ¶ O k r e s t r z e c i. A. Z a b a w y. 1. Zabawy ze śpiewem: ciuciubabka (S.—K. str. 78), kot i myszka (S.—K. str. 81), w naszej szkółce (S.—K. str. 80). 2. Zabawy orjentacyjno-porządkowe: drogowskaz (S.—K. str. 118), ruch uliczny (S.—K. str. 119). 3. Zabawy na czworakach: kotki na polowaniu (K. str. 57). Zabawy bieżne: poczta (S.—K. str. 130), lis, pastuszek i gęsi (S.—K. str. 138), wiewiórki z dziupli (S.—K. str. 139). 5. Zabawy rzutne: piłeczki (S.—K. str. 174 i w. od a—f), piłka w półkolu (S.—K. str. 176). 6. Zabawy skoczne: chód kruka (S.—K. str. 227), zajączki (S.—K. str. 228). 7. Zabawy na śniegu i lodzie: lepienie bałwana, zabawy śnieżkami, wożenie się na saneczkach. ¶ B. Ć w i c z e n i a g i m n a s t y c z n e w f o r m i e z a b a w o w e j. 1. Ćwiczenia porządkowe: zwroty podskokiem, zbiórki luźne w miejscu: gęsiego, dwójkami. 2. Ćwiczenia kształtujące. Ćwiczenia, uruchamiające całe ciało: które dziecko najwyższe, najniższe, najgrubsze, pokazywanie obydwoma rękami: wierzchu głowy, kolan, ramion, stóp, sufitu, podłogi. Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie strzałkowej: w leżeniu tyłem chodzenie w powietrzu, w leżeniu przodem — ślimak wystawia rogi (podparcie łokciami), w siadzie skrzyżnym naśladowanie

dzwonów, w siadzie podpartym ptaszki szukają ziarnek, w postawie stojącej chowanie się przed deszczem, w przysiadzie podpartym wilk i zajączki. Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie poprzecznej: w siadzie klęcznym pokazywanie czegoś za sobą, w siadzie skulnym rozkrocznym przykładanie ucha do kolana i słuchanie czy w kolanie trzeszczy, w przysiadzie podpartym pieski biegają, w postawie stojącej rozkrocznej chwytanie motyli. Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie czołowej: siedząc w łódce zanurzanie w wodzie ręki lewej (prawej) — siad rozkroczny na ławce, dotykanie ziemi, w postawie stojącej wahanie zegara dużego, średniego, małego. 3. Ćwiczenia koordynacyjne: przechodzenie bokiem wąskiej szczeliny między skałami w górach — chód równoważnyboczny po nakreślonej linji, chód bociana po łące. 4. Ćwiczenia stosowane: malowanie lub bielenie ściany z drabinki, ślepy kotek idzie po wąskim murze — po ławeczce na czworakach z zamkniętemi oczami, chód zwykły z liczeniem do czterech, chód jak konik (podnoszenie nóg wysoko z grzebnięciem nóżką). ¶ O k r e s c z w a r t y. A. Z a b a w y. 1. Zabawy ze śpiewem: mak (S.—K. str. 84), marsz dzieci (S.—K. str. 83), pociąg (S.—K. str. 88). 2. Zabawy orjentacyjno-porządkowe: do chorągiewek (S.—K. str. 116), czaty (S.—K. str. 120). 3. Zabawy na czworakach: powtórzenie zabaw, stosowanych w poprzednich okresach. 4. Zabawy bieżne: tam i z powrotem (S.—K. str. 143), natarcie (S.—K. str. 144), murarz (S.—K. str. 145), chiński mur (S.—K. str. 145), murzyn (S.—K. str. 143). 5. Zabawy rzutne: rzut piłki o ścianę (S.—K. str. 175), rzucanie woreczków do celu (S.—K. str. 174), podaj dalej (S.—K. str. 180). 6. Zabawy skoczne: powtórzenie zabaw, stosowanych w poprzednich okresach. ¶ B. Ć w i c z e n i a g i m n a s t y c z n e w f o r m i e z a b a w o w e j. 1. Ćwiczenia porządkowe: zbiórki luźne w miejscu: kołem i półkolem. 2. Ćwiczenia kształtujące. Ćwiczenia uruchamiające całe ciało: krasnoludki i olbrzymy, kot jest — niema kota. Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie strzałkowej: dzień dobry, dobranoc (w leżeniu tyłem), w leżeniu przodem naśladowanie pnia, w siadzie rozkrocznym wiosłowanie na ławeczce, ukłon japoński (z klęczki podpartej siad na piętach i wyciąganie rąk albo z siadu klęcznego ręce na biodra — ukłon), w postawie stojącej laleczki w sklepie, w przysiadzie podpartym niedźwiedź wspina się na drzewo. Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie poprzecznej: w siadzie klęcznym chwytanie motyla na ziemi, w siadzie skrzyżnym piłowanie drzewa, chód małpek (w przysiadzie podpartym chód na czworakach), w postawie

stojącej pokazywanie ptaka na drzewie. Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie czołowej: w postawie siedzącej waga, w postawie stojącej kręcenie korbą, stojąc do niej bokiem. 3. Ćwiczenia koordynacyjne: chwyt za bolące od udepnięcia palce nogi stojąc na drugiej nodze, chodzenie z pudełkiem lub krążkiem na głowie. 4. Ćwiczenia stosowane: mycie okien z drabinki, wspinanie się na drzewo, parkan, chód zwykły z liczeniem i klaskaniem (4 + 4), wchodzenie do sypialni (we wspięciu). ¶ C. Wycieczka jedna lub dwie, połączona z zabawami w wodzie i w terenie. ¶ **Oddział drugi.** Okres pierwszy. A. Zabawy. 1. Zabawy ze śpiewem: jawor (K. str. 71), ciuciubabka (S.—K. str. 79), królewna (K. str. 71). 2. Zabawy orjentacyjno-porządkowe: policjant (S.—K. str. 119), czaty odmiana I (S.—K. str. 121). 3. Zabawy na czworakach: czaty odmiana II (S.—K. str. 121). 4. Zabawy bieżne: murzyn (S. str. 70), tam i z powrotem (S.—K. str. 143), natarcie (S.—K. str. 144), berek zwykły (S.—K. str. 132). 5. Zabawy rzutne: rzucanie woreczków do celu (S.—K. str. 174), bombardowanie (S—.K. str. 198), ewentualnie serso (S.—K. str. 214). 6. Zabawy skoczne: chód kruka (S.—K. str. 227), zajączki (S.—K. str. 228). 7. Zabawy w wodzie: koziołek w wodzie. ¶ B. Ćwiczenia gimnastyczne w formie zabawowej. 1. Ćwiczenia porządkowe: zbiórka w rzędzie, krycie, odstęp, kroki boczne w rzędzie. 2. Ćwiczenia kształtujące. Ćwiczenia uruchamiające całe ciało: mycie i ubieranie, krasnoludki i olbrzymy. Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie strzałkowej: robienie orła (rysowanie ramionami wyprostowanemi skrzydeł na ziemi w leżeniu tyłem), w leżeniu przodem aniołki — djabełki, w siadzie rozkrocznym rozbijanie kamieni, w klęczce podpartej ukłon japoński, w postawie stojącej wchodzenie pod most, w przysiadzie podpartym łapanie motyli. Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie poprzecznej: w siadzie klęcznym mycie podłogi oburącz, w siadzie rozkrocznym na ławce pokazywanie czegoś za sobą, w przysiadzie podpartym wrona skrada się i skacze, w postawie stojącej rzucanie śnieżkami. Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie czołowej: w siadzie klęcznym waga, w postawie stojącej kręcenie korbą stojąc do niej bokiem (dużą i małą). 3. Ćwiczenia koordynacyjne: chodzenie jak linoskoczek na linie (chód równoważny wspięty po nakreślonej linji), skakanie po narysowanych lub rzeczywistych kamieniach. 4. Ćwiczenia stosowane: wspinanie się na parkan, drzewo, skoki z gałęzi na gałąź (na drabinkach), chód zwykły z liczeniem i klaskaniem (3 + 3), zbliżanie się motyla do ptaka. ¶ C. Wycieczz-

ka, połączona z zabawami w wodzie i w terenie. ¶ Okres drugi. A. Zabawy. 1. Zabawy ze śpiewem: stary niedźwiedź (S.—K. str. 75), cygan (S.—K. str. 77), marsz dzieci (S.—K. str. 83). 2. Zabawy orjentacyjno-porządkowe: piłka wzwyż (S.—K. str. 122). 3. Zabawy na czworakach: żabki na ląd — żabki do wody (K. str. 73). 4. Zabawy bieżne: miś i ogary (S.—K. str. 131), wilki i psy (S.—K. str. 131), lis i gęsi (S.—K. str. 132), berek z przysiadem (S.—K. str. 133). 5. Zabawy rzutne: podaj dalej (S.—K. str. 179), piłka wzwyż (K. str. 76), bij, zabij (K. str. 77). 6. Zabawy skoczne: ciuciubabka odmiana (S.—K. str. 79). ¶ B. Ćwiczenia gimnastyczne w formie zabawowej. 1. Ćwiczenia porządkowe: zbiórka w rzędzie w różnych miejscach sali (w kole), formowanie dwurzędu kolejno. 2. Ćwiczenia kształtujące. Ćwiczenia uruchamiające całe ciało: kołowrót, studnia, korba (z pochylaniem tułowia), pranie. Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie strzałkowej: praca tłoka przy lokomotywie (w leżeniu tyłem kurczenie i prostowanie nóg — przed siebie), w leżeniu przodem klasnąć nad głową, w przysiadzie podpartym zajączki uszy nadstawiają, w postawie stojącej toczenie krążka po ziemi, skoki kangurów (w przysiadzie podpartym podskoki). Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie poprzecznej: w klęczce podpartej mycie podłogi, w siadzie skrzyżnym na ziemi pokazywanie czegoś za sobą, w przysiadzie podpartym chodzenie jak łażą chrabąszcze, w postawie stojącej mierzenie sukna. Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie czołowej: kura zagrzebana w piasku bije skrzydłami (w siadzie skrzyżnym uderzanie rękami daleko od siebie), zabawa w młyńskie koło (zataczanie koła bokiem). 3. Ćwiczenia koordynacyjne: stanie na palcach w głębokiej wodzie, sięgającej po dziurki od nosa (wspięcie), marsz po kamykach z machaniem rękami. 4. Ćwiczenia stosowane: zawieszanie obrazów z drabinki, wieszanie się małpek na gałęziach drzewa, chód zwykły z zaznaczeniem czwartego tempa, pociąg towarowy. ¶ Okres trzeci. A. Zabawy. 1. Zabawy ze śpiewem: kotek, myszki i szczury (S.—K. str. 82), baran (S.—K. str. 86), pociąg (S.—K. str. 88). 2. Zabawy orjentacyjno-porządkowe: łapki (S.—K. str. 123). 3. Zabawy na czworakach: koty (S.—K. str. 240). 4. Zabawy bieżne: berek sierota (S.—K. str. 134), berek z ukłonem (S.—K. str. 134), chiński mur (S.—K. str. 145). 5. Zabawy rzutne: bij zabij (S.—K. str. 187), ogrodnik (S.—K. str. 186). 6. Zabawy skoczne: szczur (S.—K. str. 228) i inne już poznane. 7. Zabawy na śniegu i lodzie: obok tych samych co w pierwszym oddziale: odmiatanie śniegu, jazda na

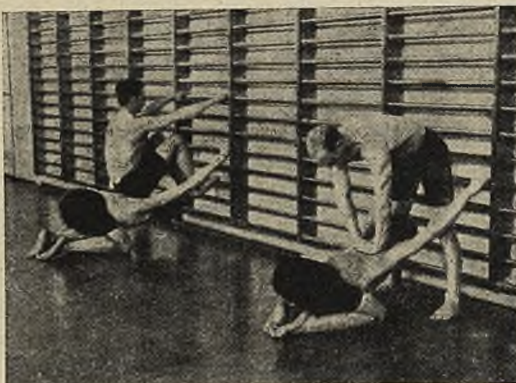
łyżwach, małe zjazdy na sankach. ¶ B. Ćwiczenia gimnastyczne w formie zabawowej. 1. Ćwiczenia porządkowe: łączenie i rozstęp kol. dwójkowej, łańcuchy w szeregu (rząd obrócony), 2. Ćwiczenia kształtujące: Ćwiczenia uruchamiające całe ciało: ptaszki zmarznięte — latające, rąbanie drzewa. Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie strzałkowej: w leżeniu tyłem podnoszenie nogami ciężkich drzwi wyrwanych z zawiasów przygniatających nas (kurczenie i prostowanie nóg w powietrzu), w leżeniu przodem chodzenie rękami, w przysiadzie podpartym zajączki skaczą wprzód, w klęczce podpartej koci grzbiet, w postawie stojącej zabawa w kominiarczyka (wyciąganie sznurów), ukłon turecki (w siadzie klęcznym), padanie z ramionami wyciągniętemi wprzód. Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie poprzecznej: w siadzie skulnym na ziemi pokazywanie czegoś za sobą, w przysiadzie podpartym chodzenie jak łażą raki, w postawie stojącej siew. Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie czołowej jak chodzą gęsi, kaczki (kołysanie się na boki). 3. Ćwiczenia koordynacyjne: chodzenie po wąskim skalistym grzbiecie górskim (chodzenie po linji falistej narysowanej z ramionami do boku), odpędzanie napadającego psa (w staniu jedną nogą i drugą nogą — na zmianę). 4. Ćwiczenia stosowane: wieszanie firanek z drabinki, ucieczka przed wilkami na drzewo chód zwykły z zaznaczaniem trzeciego tempa., pociąg pośpieszny. ¶ Okres czwarty. A. Zabawy. 1. Zabawy ze śpiewem: karuzela (S.—K. str. 93), niedźwiedź (S.—K. str. 43), zgadnij kogo niema (S.—K. str. 47). 2. Zabawy orjentacyjno-porządkowe: drogowskaz (S.—K. str. 118), powódź (S.—K. str. 122). 3. Zabawy na czworakach: podchodzenie indyjskie (S.—K. str. 244). 4. Zabawy bieżne: berek dumny (S.—K. str. 135), niedźwiedź (S.—K. str. 141), gąski (K. str. 74), rybacy na jezioro (K. str. 75). 5. Zabawy rzutne: rzucanka (S.—K. str. 178), słupek (S.—K. str. 197), ewentualnie serso (S.—K. str. 281. 6. Zabawy skoczne: skoki przez rów z wodą kto dalej skoczy. ¶ B. Ćwiczenia gimnastyczne w formie zabawowej. 1. Ćwiczenia porządkowe: łańcuchy dwójek naprzeciwko, koło wiązane do wspólnych zabaw i ćwiczeń. 2. Ćwiczenia kształtujące. Ćwiczenia uruchamiające całe ciało: grabienie liści, dzwony (naśladowanie pociągania sznura). Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie stratkowej: jeż chowa głowę (zarzucanie nóg za głowę w leżeniu tyłem), w leżeniu przodem dmuchanie do fujarki (łokcie w powietrzu w położeniu poziomem), w siadzie pierniki, kotek się myje w przysiadzie podpartym, w postawie stojącej zabawa w kowala. Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie poprzecznej: w klęczce podpartej wskazywanie

ścian bocznych sufitu, w postawie stojącej kośba, w postawie stojącej wyciąganie sieci z wody, w postawie stojącej rozkrocznej heblowanie. Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie czołowej: jak zegary chodzą, w siadzie skrzyżnym uchwyt za palce stóp, kołysanie się łódki na falach (skłony boczne). 3. Ćwiczenia koordynacyjne: jak kwiatki, grzybki stoją na jednej nodze, chodzenie po linie z zamkniętemi oczyma (po linji narysowanej—ręce do boku). 4. Ćwiczenia stosowane: wiewiórki uciekają na drzewo przed chłopcami, wspinanie się za latawcem, który spadł na drzewo, marsz ze śpiewem, bieg konika kłusem. ❡ C. Wycieczka jedna lub dwie połączona z zabawami w wodzie i w terenie. K. KONIUSZEWSKI
c. d. n.

GIBKOŚĆ. ❡ Od pewnego czasu modą stało się u nas stuprocentowe przeszczepianie pewnych ćwiczeń, sposobów ich prowadzenia, niekiedy całkowitych metod i systemów z gruntu zagranicznego na nasz teren i to niekiedy niemal zupełnie bezkrytycznie. Uważam za zbędne rozpisywanie się o szkodliwości takiego postępowania dla naszego przedmiotu, a zwłaszcza dla młodzieży, z którą pracujemy, a o której dobro w pierwszej linji winno nam chodzić. ❡ Projekt nowego programu ćwiczeń cielesnych sprawę tę poniekąd reguluje i — miejmy nadzieję — wkrótce całkowicie rozwiąże przez przeszkolenie nauczycieli ćwiczeń cielesnych na własną modłę. Uważam jednak, że dobrą byłoby rzeczą, gdybyśmy omówili sobie pewne rzeczy, na które program zwraca szczególną uwagę, a które z tych, czy innych powodów dotychczas mało były poruszane na łamach prasy fachowej. Sprawą taką, posiadającą nader ważne znaczenie przy nauczaniu gimnastyki jest sprawa gibkości, którą pragnę tu ująć w pewną całość. ❡ Rozległość ruchów ciała ludzkiego zależna jest głównie od kształtu i wymiarów powierzchni stawowych i od aparatu hamującego, który jest dwojakiego rodzaju: miękki — wiązadła, mięśnie, tłuszcz i t. p. oraz twardy — wyrostki kościste. Aparat hamujący jest nader ważkim czynnikiem dla formy ruchu w stawach, gdyż jest w stanie całkowicie ją zmienić nawet w tych wypadkach, gdy kształty i wymiary powierzchni stawowych są identyczne. ❡ Powierzchnie stawowe mogą ulegać najrozmaitszym zmianom. W wypadku, kiedy ruchów w stawach nie doprowadzamy do końcowego położenia [1]) i skrajne

*1*: Krańcowem położeniem danego stawu nazywamy takie, przy którem nie może już istnieć dalszy ruch.

części ich powierzchni zrzadka tylko stykają się ze sobą, chrząstka, którą są pokryte, ściąga się (resorbuje się). W ten sposób zmniejszają się ich wymiary, co w rezultacie powoduje zmniejszenie się rozległości ruchu. I naodwrót, wymiary powierzchni stawowych mogą się również zwiększyć, jeśli będziemy dość często wykorzystywali całkowitą normalną płaszczyznę drogi ruchu odnośnych stawów. ¶ Torebki stawowe i wiązadła, aczkolwiek zbudowane z mało elastycznej tkanki łącznej włóknistej, mogą jednakże ulegać pewnym odkształceniom. Przez częste napinanie można stopniowo zwiększać ich wymiary spoczynkowe i umożliwić w ten sposób większy zakres ruchu w kierunku napięcia. ¶ Dla zupełnego uświadomienia sobie zjawisk, zachodzących w nieruchomym stawie, należy przynajmniej w ogólnych zarysach omówić jego budowę. Jak już wspominałem, powierzchnie stawów pokryte są chrząstką, której najgłębsze warstwy są zwapniałe, czyli przechodzą stopniowo w substancję kostną. Chrząstka stawowa nie jest zaopatrzona w naczynia krwionośne, ani też w nerwy. Jej przemiana materji jest nieznaczna i zostaje zabezpieczona przez układ limfatyczny. ¶ Wzdłuż krańców chrząstki stawowej przyczepia się wewnętrzna warstwa torebki stawowej, t. zw. błona maziowa (membrana synovialis) stawu. Błona ta zbudowana jest z tkanki łącznej, posiada zarówno naczynia krwionośne, jak i nerwy. Miejsce przyczepiania nie stanowi raptownego przejścia od jednego rodzaju tkanek do innego, lecz odbywa się stopniowo, a stosunek jest następujący: komórki substancji chrząstkowej w miarę oddalania się w kierunku przejścia do błony maziowej tracą stopniowo swą specyficzną strukturę, a mianowicie tracą kapsle, w których leżą komórki chrzstkowe, i wysyłają wypustki; wkońcu następuje w nich zupełna przemiana w tkankę łączną. I odwrotnie, biorąc przy badaniu mikroskopowem punkt wyjścia w błonie maziowej, zauważymy, jak, w miarę zbliżania się do powierzchni stawu, komórki tkanki łącznej będą stopniowo traciły swe wypustki i zamykały się w kapsle, stając się w ten sposób komórkami



PRZYKŁADY ĆWICZEŃ Z OPOREM WSPÓŁĆWICZĄCEGO, KTÓRYCH NIE NALEŻY STOSOWAĆ W SZKOLE. (Bukh).

chrząstkowemi. ¶ Badania nad zmianami, zachodzącemi w stawach doprowadziły do wniosku, że w każdym normalnym stawie odbywa się walka o granice pomiędzy krańcami chrząstki i błoną maziową. W stawie normalnym, częściowo lub całkowicie unieruchomionym, oprócz ściągania się włóknistych wiązadeł i błony maziowej trwa przesuwanie się granicy pomiędzy tą ostatnią, a chrząstką powierzchni stawowej w kierunku do środka stawu, czyli przeistaczając się, błona maziowa zajmuje pewną część chrząstki i zmniejsza w ten sposób rozporządzalną w normalnych warunkach powierzchnię stawową; powoduje to w następstwie, jak już wiemy, ograniczenie ruchu. Ponieważ tkanka łączna błony maziowej w przeciwstawieniu do chrząstki posiada nerwy czuciowe, każdy rozleglejszy ruch w przeobrażonym bezczynnością stawie powoduje uczucie bólu, które, w miarę powrotu powierzchni stawowych do stanu normalnego, zanika. ¶ Jeżeli ruchy w stawie doprowadzamy do krańcowego położenia, zwycięstwo w walce o granicę przejścia pomiędzy błoną maziową i powierzchnią chrząstkową przechyla się zawsze na korzyść tej ostatniej. ¶ Pewne nawykowe postawy i niedostateczne ruchy, jakie mają miejsce w życiu szkolnem i zawodowem, przyczyniają się do zmniejszenia wymiarów spoczynkowych [1]) tych mięśni, które je wywołują, wydłużając jednocześnie grupy antagonistyczne, czyli te, które wywołują ruchy przeciwne. Jeżeli będziemy stopniowo biernie wydłużali mięśnie o biernej niedostateczności [2]), możemy częściowo, a nawet całkowicie ją usunąć. Zmuszając przytem mięśnie antagonistyczne do pracy w stanie coraz to silniejszego skurczu, skracamy ich wymiary spoczynkowe. ¶ Odkształceniom ulega głównie część mięśnia, złożona z komórek mięsnych, nosząca nazwę brzuśca. Nie jest również wykluczone, że inne tkanki, jak np. tkanka łączna, mogą ulegać zmianom. ¶ Silne bierne wydłużenie mięśnia połączone jest z uczuciem bólu, który w miarę zwiększenia się podatności mięśnia zanika, polega to prawdopodobnie na swego rodzaju dostosowaniu się zakończeń nerwów czuciowych do zmienionych warunków, czyli na przeniesieniu się ich progu pobudliwości. ¶ W wypadku zbytnio wystających

---

*1*: Spoczynkowa długość mięśnia jest to największa długość, jaką może zachować przy napięciu równem zeru.

*2*: Bierna niedostateczność powstaje przez zmniejszenie się wymiarów spoczynkowych mięśni. Biernie niedostateczne mięśnie są mało podatne biernemu wydłużeniu i tworzą przeszkodę dla całkowitego wykorzystania płaszczyzny drogi ruchu stawów, które okalają.

do przodu barków, spowodowanych bierną niedostatecznością zwłaszcza dużego i małego mięśni piersiowych (pectoralis major et minor), i jednoczesnem wydłużeniem spoczynkowej długości mięśni adduktorów łopatki, zwłaszcza kapturowego (druga i trzecia jego część) i równoległobocznych (cucullaris et rhomboidei), stosujemy ruchy ramion, przeważnie wymachy, które — z jednej strony dają możność adduktorom łopatek do pracy w stanie silnego skurczu, z drugiej zaś wywołują bierne wydłużenie mięśni, przeszkadzających w addukcji łopatek, głównie mięśni piersiowych — doprowadzają płaszczyznę drogi ruchu w stawach barkowych do stanu normalnego i usuwają powstały defekt. ¶ Stosując w ciągu kilku miesięcy skłony tułowia wdół, będziemy w stanie dosięgnąć rękami podłogi nawet wówczas, gdyby początkowo brakowało 10—15-tu centymetrów. Naturalnie, że będzie to głównie zależało od zmniejszenia się biernej niedostateczności mięśni zginających kolano: półścięgnisty, półbłoniasty i dwugłowy uda (semitendinosus, semimembranosus et biceps femoris), choć prawdopodobnie i inne mięśnie mogą tu również, acz w mniejszym stopniu, wchodzić w grę. ¶ Możność wykorzystania całkowitej normalnej płaszczyzny drogi ruchu stawów, czyli możność doprowadzania ruchów w stawach do krańcowego położenia, nosi miano gibkości. Zależy ona od wymiarów powierzchni stawowych, od zwykłej (stałej) długości wiązadeł, torebek stawowych i mięśni oraz od siły tych ostatnich. Znaczenie gibkości ciała jest dwojakie: fizjologiczne i estetyczne. Znaczenie fizjologiczne polega na tem, że gibkość klatki piersiowej ułatwia w znacznym stopniu procesy oddechowe. Z drugiej strony gibkość umożliwia wykonywanie swobodniejszych ruchów oraz pozwala na przybieranie czystych postaw. ¶ Przeciwstawieniem gibkości jest sztywność, która polega na tem, że naturalna ruchomość w stawach zostaje ograniczona. Sztywność przejawia się głównie w stawach kończyn, barkowych i kręgosłupa. Sztywność wrodzoną spotykamy nawet u małych dzieci i dlatego przy układaniu osnów lekcyjnych w gimnastyce zawsze należy mieć na względzie ćwiczenia przeciwdziałające, względnie niedopuszczające się do tego braku. ¶ Znaczenia gibkości nie należy jednakże traktować w sposób przesadny, jak to ma miejsce obecnie w świecie gimnastycznym. Ostatniemi czasy, wślad za Bukhem, oprócz zdobywania, względnie zachowywania gibkości przy pomocy ruchów gimnastycznych wolnych, bądź też z przyrządami, stosuje się ćwiczenia z oporem współćwiczącego, zapożyczone z gimnastyki leczniczej, przy których zapomocą siły współćwiczącego staramy się zwiększyć wpływ ćwiczenia na

ustrój w ten sposób, że doprowadzamy ruchy poza granice, na które pozwala siła mięśni oraz naturalna płaszczyzna drogi ruchu stawu ćwiczącego. Zabiegi te istotnie dość skutecznie przyczyniają się do usunięcia biernej niedostateczności mięśni i wiązadeł, lecz zastosowane w gimnastyce leczniczej, odbywają się według wskazówek lekarza, a oprócz tego po nich następuje zazwyczaj masaż mięśni, okalających odnośne stawy, który je wzmacnia i nie dopuszcza do zbytniej ich ruchomości. Zbytnia bowiem ruchomość stanowi przeszkodę do przybierania estetycznych postaw. Jest ona spowodowana niemożnością utrzymania członków ciała we właściwem wzajemnem położeniu. ¶ Lecz niepodobna zgodzić się, by misję czynnego oddziaływania na stawy współćwiczącego powierzyć dzieciom, lub nawet ludziom dorosłym bez odpowiedniego przygotowania, gdyż tego rodzaju nieoględność może niekiedy spowodować fatalne następstwa. Dodać jeszcze należy, że ćwiczenia takie dla ludzi zdrowych są zupełnie zbędne, zaś ludzie, obarczeni patologiczną sztywnością, winni udać się pod opiekę lekarza, nie zaś nauczyciela gimnastyki. Z tych względów ćwiczenia z oporem współćwiczącego nie mogą mieć zastosowania w gimnastyce ludzi zdrowych i prawdopodobnie na podstawie tych przesłanek były już niemal przed wiekiem wyłączone z niej przez Hjalmara Linga. D. ROSENBERG

## JESZCZE O NIESPECJALISTACH I SPECJALISTACH.

¶ Honor p. Tekli, wyginającej dzieciom kręgosłupy wprzód i wtył, jest uratowany. Ukazało się bowiem Wydawnictwo Drukarni Państwowej w Łodzi p. t.: »Rozkład szczegółowy materjału naukowego dla publicznych szkół powszechnych na kl. I, II i III, opracowany w myśl programu (projektu) Ministerstwa Wyznań Religijnych i Ośw. Publ. na rok szkolny 1933/34, wydanego przez Państwowe Wydawnictwo Książek Szkolnych we Lwowie. Okres Pierwszy«. Okres ten obejmuje 13 jesiennych tygodni. Zobaczmy, co przewiduje wyżej pomieniony »Rozkład«... na III tydzień dla klasy I: »Dwurząd, trzymanie się za rączki, spokojny marsz«, tydzień VIII: »Formowanie kółek i rzędów oraz dwurzędów« tydzień XI: »Naśladowanie skoków wróbelka«. Dla klasy II tydzień III: »Ćwiczenia oddechowe w połączeniu z ruchami zrywania orzechów z drzew i zbierania żołędzi«. Tydzień IV: »Ojciec Wirgiljusz«. Tydzień V: »Wyścigi«. Tydzień VII: »Ćwiczenia równoważne«. Tydzień IX: »Rzucanie i chwytanie piłki«. Tydzień X: »Po-

wtórzenie«. Tydzień XI: »Ćwiczenia ramion«. Tydzień XII: »Naśladowanie biegu konika«. Tydzień XIII: »Ćwiczenia uwagi«. Dla klasy trzeciej »Rozkład...« przewiduje na pierwszych 7 tygodni wzorzec pierwszy p. t.: »Idziemy na wycieczkę — dzieci do lasu«. Na następnych 6 tygodni wzorzec drugi p. t.: »Idziemy, dzieci, na wycieczkę« tym razem w pole. ❡ Czego można żądać od nauczycielki czy nauczyciela szkoły powszechnej, jeżeli sub auspiciis »Państwa« ukazuje się taki dziwoląg? Kto jest jego autorem? Daleki jestem od przypuszczenia, że »Rozkład...« został napisany przez przedstawiciela władz oświatowych miasta Łodzi. Ani jednak na okładce, ani na żadnej stronie wydawnictwa niema dowodu na to, że tak nie jest; owszem są wszelkie pozory pozwalające przypuszczać, że jest to wydawnictwo oficjalne. Na stronie 3 czytamy: »Rozkład niniejszy zgodny jest z najnowszym programem (projektem) ministerjalnym«. Poza tem znajdują się tam takie wyrażenia, jak: »należy«, »winny być«, »zalecamy« i t. d. Można zgóry przypuszczać, że nauczycielstwo szkół powszechnych nie wyłączając kierowników tych szkół przyjmie bezkrytycznie tę tak wątpliwej wartości pomoc. Egzemplarz, który jest w mojem posiadaniu, został wręczony nauczycielce, prowadzącej II oddział przez kierownika szkoły z poleceniem ścisłego zastosowania w praktyce. ❡ Przed wydawnictwem tem przestrzegamy ogół Kolegów — nauczycieli ćwiczeń cielesnych. * * *

STRESZCZENIA. SPORT W WYCHOWANIU FIZYCZNEM SZKOLNEM. Referat Doc. Dr. Wł. Dybowskiego, wygłoszony na Konferencji Nauczycieli Ćwiczeń Cielesnych w m. Łodzi dn. 27 października b. r. ❡ Okres dorastania trwa u kobiet do 21—24 roku życia, u mężczyzn do 28. Dziecko potrzebuje bardzo dużo ruchu: 2—3, a może 4 godziny dziennie, ponieważ szkolny program w. f. tyle dać nie może musimy tak poprowadzić ćwiczenia szkolne, ażeby były zachętą do ruchu po godzinach lekcyjnych i po ukończeniu szkoły, gdyż organizm niećwiczony traci nabyte wartości w. f. Wykonanie szkolnego programu ćwiczeń cielesnych musi dawać wskazówki na czas po skończeniu szkoły i musi wyrobić chęci i zamiłowanie do ćwiczeń. Argumentem przemawiającym za powyższem twierdzeniem niech będzie przypomnienie sobie, że rozwój człowieka trwa dłużej niż szkoła, a więc dłużej niż programem objęte wychowanie fizyczne. ❡ Ćwiczenia możemy podzielić na trzy grupy: szybkościowe (zręcznościowe), wytrzymałościowe i siłowe. Ogólnie biorąc młodzież jest szczególnie uzdolniona do ćwiczeń szybko-

ściowych, nie jest jednak tak niewytrzymała, jak to utarło się mniemać. Napewno będzie jeszcze bardziej wytrzymalsza, gdy więcej jej przejdzie przez obozy. Za mało mamy w naszym materjale ćwiczebnym ćwiczeń wytrzymałościowych dla młodzieży. Oczywiście, że w wieku szkolnym ćwiczeń wytrzymałościowych damy niewiele, ale musimy do nich wyrobić zamiłowanie, gdyż wytrzymałość jest podstawą odporności (szczególnie narząd oddechowy i krążenia). Niezmiernie ważnym momentem ćwiczeń jest wszechstronność; specjalizacja wśród młodzieży szkolnej jest niewłaściwa. ¶ Nowy program ćwiczeń cielesnych może przedstawiać duże trudności (dla nauczyciela) oraz pewne niebezpieczeństwa (dla młodzieży), gdyż podstawą jego są zabawy, gry i sporty, a więc formy ruchu o najmniej ściśle zbadanym wpływie na organizm ludzki; pozatem nauczyciele nie są odpowiednio do wykonywania go przygotowani. Należy przeto zalecić ostrożność i powściągliwość w stosowaniu najrozmaitszych form sportowych. Zwrócenie uwagi na styl może nas uchronić od wielu niebezpieczeństw, szczególnie w odniesieniu do młodzieży słabszej. Ćwiczenia wytrzymałościowe — długotrwałe muszą się odbywać w równowadze tlenowej bez walki — dobiegu (finish'u). Jeżeli chodzi o nauczanie sportu, to niemamy jeszcze wyrobionych metod dla młodzieży, a przeszczepiamy narazie metody dla dorosłych, niezawsze szczęśliwie dostosowane. Jako przykład tego niedostosowania autor przytacza program narciarstwa, w którym główny nacisk położony jest na pługi i opory — mało stosowne dla dziewcząt, gdyż zwiększają X-y nóg. Specjalne zagadnienie stanowią przepisy gier, które winny być dostosowane nietylko do wieku fizjologicznego, ale i do terenu, jakim szkoła w danym momencie rozporządza. Tępić należy wśród młodzieży ich nadmierne przywiązywanie wagi do przepisów terenowych, a jako przykład niech służą angielskie szkoły, w których mają gry specjalne, zależne od terenu, gdzie drzewo na boisku lub dziura w murze jest w przepisach (danej szkoły) przewidziana. Tembardziej łatwo to będzie przeprowadzić, gdyż nowy program opowiada się za sportem intramuralnym, czyli wewnętrzno-szkolnym. Jeżeli chodzi o młodzież słabowitą to, dopóki nie będziemy mogli zapewnić jej ćwiczenia w grupach specjalnych, musimy zwracać uwagę na ekonomję pracy, a więc na technikę. ¶ Doc. Dr. Dybowski zakończył swój referat bardzo cennem zdaniem: »Rzadko w której dziedzinie trzeba się tak stale dokształcać, jak w wychowaniu fizycznem, a to dlatego, że teorja wychowania fizycznego robi kolosalne postępy z dnia na dzień«.

STEŚCIŁ T. ZYGLER

# OCENY KSIĄŻEK.

DANSK SVÖMME-OG LIVREDNINGS-FORBUND. Vejledning i Oplivningsforsög ved kunstigt Aandedraet. Holger Nielsens Metode. Kopenhaga 1933. (Wskazówki ratowania od pozornej śmierci przy pomocy sztucznego oddechu. Metoda Holgera Nielsena). ¶ Przywracanie do przytomności przy pomocy stosowania sztucznego oddechu jest sprawą pierwszorzędnej wagi, zwłaszcza dla tych krajów, w których rozpowszechnione są wypadki zatonięć. Nic więc dziwnego, że czynniki miarodajne Danji kwestję tę otaczają szczególną pieczołowitością. Ponieważ jednak i dla nas nie jest ona obojętna, pragnę w krótkich słowach zapoznać czytelników z nową metodą sztucznego oddechu, zastosowanego poraz pierwszy przez wizytatora sportu w gminie Gentofte (pod Kopenhagą) podpułkownika H. Nielsena. ¶ Dotychczas stosowano przeważnie w Danji dwie metody Sylwestra i Schäfera. ¶ Pierwsza polega na tem, że pacjenta układa się na wznak i podkłada się poduszkę lub miękki wałek (np. z odzieży) pod łopatkami. Zanim jednak przystępuje się do właściwego zabiegu należy oczyścić usta nieszczęśliwego z mułu, wodorostów i t. p., wyciągnąć mu język i przywiązać chustką lub bandażem do brody oraz rozluźnić uciskające części garderoby. ¶ Operator klęczy obunóż ztyłu za głową pacjenta, chwyta jego przedramiona tuż pod stawem łokciowym i łokciami uciska na klatkę piersiową (imituje wydech), poczem zatacza rękami pacjenta półkola przodem wzwyż ku tyłowi do oparcia wyprostowanych łokci o podłogę (wdech) i t. d. ¶ Metoda ta sprowadza znaczne odnowienie powietrza w płucach, lecz przygotowania, wymagane do jej zastosowania bywają niekiedy bardzo utrudnione, samo zaś wykonywanie ruchów przez operatora jest dostatecznie nużące i nie może być przez dłuższy czas stosowane. Złą stroną tej metody jest również pozycja pacjenta, która uniemożliwia wydalenie przez usta pozostałości jak muł, woda, wymioty i t. p., dla których usunięcia należy przerwać stosowanie zabiegu i odwrócić pacjenta do góry plecami. ¶ Przy metodzie Schäfera układa się pacjenta na brzuchu i głowę przechyla się na bok. Ramiona w łokciach są ugiętę, a przedramiona równolegle z głową. Operator klęczy obunóż okrakiem na wysokości bioder ratowanego lub jednonóż z boku tuż przy jego biodrze. Po silnem uderzeniu go kilka razy między łopatki, przez co otwierają się usta, wysuwa się język i wylatują pozostałości, jak muł, woda i t. p., operator kładzie ręce z palcami rozwartemi na plecy pacjenta w okolicy dolnych żeber i, przechylając w wolnym rytmie ciężar swego ciała wprzód, naciska na klatkę piersiową (wywołuje wydech), poczem tak samo wolno



POZYCJA WYJŚCIOWA DO WYDECHU.
(Tidskrift i Gymnastik).



WYDECH. (Tidskrift i Gymnastik).

przechyla się wtył, przez co elastyczna klatka piersiowa znów się rozszerza (wdech). ¶ Metoda Schäfera posiada tę wyższość nad metodą Sylwestra, że nie wymaga tak długich i trudnych jak tamta przygotowań, a praca dla operatora jest znacznie łatwiejsza i, jeśli zajdzie potrzeba może być wykonywana godzinami. Poza tem niema potrzeby jej przerywać, gdyż ułożenie pacjenta pozwala na swobodne ujście z jego ust najrozmaitszych pozostałości. Główna wada tej metody polega na tem, że wdech nie może być dostatecznie skuteczny, a to przez wzgląd na ucisk klatki piersiowej, spowodowany ciężarem ciała pacjenta. ¶ Metoda Holgera Nielsena łączy w sobie skuteczność metody Sylwestra z łatwością wykonania Schäfera i polega na tem, że pacjenta układa się na brzuchu i głowę przechyla się na bok. Ramiona winny być ugięte tak, by ucho spoczywało na rękach. Operator klęczy jednonóż przy głowie pacjenta, zaś drugą stopą wspiera się przy jego ramieniu. Obydwie swe ręce z palcami mocno rozwartemi kładzie na plecy pacjenta w ten sposób, że dłonie spoczywają nad jego łopatkami, a kciuki skierowane są do kręgosłupa. Następnie operator przechyla ciężar ciała wprzód, aż ramiona osiągną pionowe położenie, oraz spokojnie i miękko naciska na klatkę piersiową pacjenta. Trwa to 2,5 sekundy (wydech), poczem przechyla tułów z powrotem do tyłu do pozycji wyjściowej (ucisk ustaje) i przesuwa swe ręce obok barków pacjenta, obejmuje niemi górne części jego ramion i unosi je nieco do góry. Trwa to również 2,5 sekundy (wdech). Przez cały czas trwania zabiegu ramiona operatora są wyprostowane. Po fazie wdechu operator układa ostrożnie pacjenta w poprzedniem położeniu, przesuwa swe ręce na dawne miejsce i kontynuuje wydech i t. d. ¶ Jeśli chory daje znaki życia przez westchnienie lub przez poruszanie się, kontynuujemy jeszcze przez pewien czas sztuczne oddechanie w tej samej postaci. Lecz z chwilą, gdy stwierdzimy całkowity, że się tak wyrażę, powrót do życia np. przez wyczucie pulsu, nie podnosimy już ramion chorego przy fazie wdechu, tylko,



WDECH. (Tidskrift i Gymnastik).

przechylając się do tyłu, zwalniamy jego klatkę piersiową od ucisku i pozwalamy jej w ten sposób samoistnie się rozszerzyć. ❡ Przygotowania do stosowania sztucznego oddechu metodą Nielsena są takie same, jak przy metodzie Schäfera. ❡ W celu zbadania skuteczności omawianej metody Duński Związek Pływacki i Ratowania Tonących wspólnie z Duńskim Czerwonym Krzyżem powołał komisję, składającą się głównie z lekarzy. Komisja orzekła, że głębokość wdechu przy stosowaniu tej metody jest znacznie większa, niż przy innych metodach i dlatego jednomyślnie powzięła uchwałę, zalecającą stosowanie tej metody wzamian dotychczasowych przy ratowaniu ludzi w różnych wypadkach śmierci pozornej. ❡ Książeczka Holgera Nielsena jest bogato ilustrowana. Poza nową metodą sztucznego oddechu zawiera ona również pożyteczne rady i wskazówki dla dającego pomoc oraz omawia sposób jego zachowania się bezpośrednio po przywróceniu chorego do przytomności. ❡ Z okazji omawiania niniejszej książeczki, pozwoliłem sobie nieco więcej miejsca poświęcić na zreferowanie sposobów sztucznego oddechania, ponieważ sprawa ta posiada ścisły związek nietylko z wychowaniem fizycznem, ale i samem życiem szkolnem. Zabiegi bowiem, mające na celu przywrócenie oddechu, stosuje się nietylko w wypadku zatonięcia, ale przy wszelkiego rodzaju odmianach pozornej śmierci, spowodowanej np. uduszeniem, zatruciem się gazami, rażeniem prądu elektrycznego, uderzeniem pioruna i t. d. Tego rodzaju wypadki zdarzyć się mogą w samej szkole, laboratorjum, na wycieczce i w innych miejscach, więc pożądaną jest rzeczą, by jak największa ilość nauczycieli posiadała umiejętność stosowania tych zabiegów w nieszczęśliwych wypadkach. Pożądane również, by dzieci posiadały tę umiejętność przed opuszczeniem szkoły, tembardziej, że wyuczenie się jej wiele czasu nie zabierze, a w życiu zawsze przydać się może. Pamiętajmy, że wczesne stosowanie sztucznego oddechu przed przybyciem lekarza uratowało już niejedno istnienie ludzkie. Uczmy więc dzieci wykonywać te zabiegi.

D. ROSENBERG

J o h n H a n s e n. »Forberedende Athletikövelser«. Kopenhaga 1933. (Przygotowawcze ćwiczenia lekkoatletyczne). ❡ Książka ta, opracowana przez nauczyciela lekkiej atletyki w Państwowym Instytucie Gimnastycznym, przeznaczona jest jako przewodnik do filmu instrukcyjnego, nakręconego w roku ubiegłym z inicjatywy Duńskiego Związku Sportowego. Jest ona tak ułożona, że może służyć za podręcznik dla nauczyciela, nawet nieznającego tego filmu. ❡ Wydanie niniejszej książki jest bardzo na czasie, zwłaszcza teraz, kiedy projekt nowego programu ćwiczeń cielesnych wprowadził ćwiczenia sportowe. Prawda, że i dawniej każdy nauczyciel jeżeli rozporządzał odpowiedniemi warunkami, prowadził te ćwiczenia, ale nikt go do tego nie zmuszał. Obecnie ćwiczenia te muszą być częścią składową nauczania. Szkoda tylko, że książka ta ukazała się jedynie w języku duńskim. Tem niemniej jednak, ponieważ jest opracowana schematycznie i zaopatrzona wieloma zdjęciami, oddającemi pewne momenty filmu w tempie normalnem i zwolnionem (podkreśla zatem zasadnicze postawy i ru-

chy), może być wykorzystana przez każdego. ¶ Niektóre z ćwiczeń tu zawartych mogą być z powodzeniem zastosowane na sali gimnastycznej w kolumnie ćwiczebnej, jako ćwiczenia kształtu, których celem jest wyćwiczenie lub zachowanie dobrej postawy. Lecz główny cel tych ćwiczeń to przygotowanie młodzieży do polepszenia techniki, a co zatem idzie i wyników w odnośnych ćwiczeniach. Czy zastosowanie tych ćwiczeń w lekcjach gimnastyki jest odpowiednie? Niewątpliwie ważną jest rzeczą, by młodzież posiadała dobrą postawę, ale przedewszystkiem winniśmy się starać o to, by ciało jej, przez wyćwiczenie siły, zręczności i wytrzymałości osiągnęło taką sprawność, która pozwoli mu się stać posłusznym sługą woli. Naturalnie, dobrze jest, jeśli przy tem wszystkiem młodzież osiągnie piękną budowę, ale na pierwszy plan wysuwać zawsze należy momenty praktyczne, t. zn. takie, które czynią ciało wyśmienitym aparatem użytkowym. ¶ Ćwiczenia przygotowawcze posiadają wielką wartość pedagogiczną. Pozwalają bowiem podciągać jednostki słabsze do pewnego poziomu, który daje im możność samodzielnego wykonywania właściwych ćwiczeń, na wolnem powietrzu. Stanowią one zatem ogromną pomoc dla tych rzesz młodzieży, które przy nauczaniu ćwiczeń sportowych były zazwyczaj zaniedbywane. ¶ Omawiana książka jest wydana skromnie, lecz estetycznie. Przez wzgląd na swą wartość, jaką posiada dla nauczyciela w szkole i w stowarzyszeniu, ze wszechmiar zasługuje na poparcie i rozpowszechnienie. D. ROSENBERG

## Z PRASY POLSKIEJ.

»WYCHOWANIE FIZYCZNE« organ Międzyuczelniany Studjów Wychowania Fizycznego, zeszyt 10 — październik b. r. ¶ Zeszyt ten jest poświęcony pracom Sekcji Wychowania Fizycznego XIV Zjazdu Lekarzy i Przyrodników Polskich w Poznaniu. W Sekcji wygłoszono 32 referaty (50 zgłoszonych), z których 6 opublikowano w niniejszym numerze. Pozostałe ukażą się w następnych zeszytach »Wychowania Fizycznego«, »Przeglądu Fizjologji Ruchu« oraz w różnych czasopismach pedagogicznych. ¶ Na czele numeru umieszczona jest praca G e n. D r. R o u p p e r t a: »Cele, zadania i działalność Rady Naukowej W. F.«. Autor zastanawia się we wstępie z jakiemi wartościami wchodził sport w życie społeczeństwa. Miał on być elementem kształcącym pozytywne charaktery, czynnikiem wychowawczym, miał podnosić tężyznę moralną jednostek, a przez jednostki — społeczeństw. Współczesny sport stał się ruchem masowym, ale obok hasła masowości miarodajne sfery sportowe akcentują moment rekordu. Ten moment kryje w sobie wielkie walory atrakcyjne, ale zarazem i możliwość wielu niebezpieczeństw dla zdrowia; hasła walki o zwycięstwo mogą doprowadzić też do nadużyć, do zatracenia najpiękniejszych cech lojalności i rycerstwa sportowego. Połączenie haseł rekordu z hasłami masowości sportu, kryje wiele niebezpieczeństw dla młodzieży, masowo garnącej się do sportu i reagującej żywo na hasła olimpijskie — »szybciej, wyżej, mocniej«. Aby te niebezpieczeństwa usunąć, należy wypracować i zastosować racjonalne metody pracy. Zjawiła się potrzeba naukowego zbadania rozlicznych wpły-

wów sportu — wypracowania naukowo uzasadnionych metod pracy, mogących wpłynąć na podniesienie korzyści sportu, a także — na zmniejszenie lub usunięcie szkód, jakie wyrządzić może sport nieracjonalnie uprawiany. Te przesłanki doprowadziły do utworzenia Państwowego Urzędu Wychowania Fizycznego i do uformowania Rady Naukowej Wychowania Fizycznego. Zadania Rady scharakteryzował na pierwszem Jej posiedzeniu w dniu 15 lutego 1927 roku, Twórca tej instytucji, Marszałek Piłsudski, wysuwając tezę, że wychowanie fizyczne człowieka nie może mieć innego celu, jak używanie swego organizmu, swej fizycznej konstrukcji i sprawności dla celów postawionych wyżej. Dlatego na czele wychowania fizycznego w Polsce postawione zostały trzy Ministerstwa: Min. Spraw Wojskowych, Min. Oświaty i Min. Spraw Wewntęrznych. Rada Naukowa Wychowania Fizycznego określiła swoje cele dwoma punktami: 1) prowadzenie badań naukowych, 2) wydawanie opinji i stawianie wniosków w zakresie powszechnego wychowania fizycznego. Zgodnie z temi celami R. N. W. F. wytyczyła sobie następujące zadania: a) ustalić zasady kontroli lekarskiej nad wychowaniem fizycznem w szkolnictwie, wojsku, organizacjach sportowych i stowarzyszeniach Wychowania Fizycznego i Przysposobienia Wojskowego; b) ustalić zasady i kontrolować działalność poradni lekarskich w zakresie wychowania fizycznego; c) ujednostajnić i uzgodnić metody wychowania fizycznego; d) opracowywać i opinjować projekty Ustaw i Rozporządzeń, zmierzających do poparcia i propagandy wychowania fizycznego i sportu w społeczeństwie; e) opracowywać wytyczne naukowe w zakresie sportu młodzieży, kobiet, metod treningu sportowego, podstaw psychologicznych, pedagogicznych i etyki w. f.; f) prowadzić badania naukowe dla celów naukowych i dydaktycznych. Na czele Rady, jako przewodniczący, stoi Minister Spraw Wojskowych. Ogólna liczba członków Rady nie może przekraczać 25-ciu, przyczem Członkowie dzielą się na: członków z urzędu i członków z nominacji. Praca Rady Naukowej W. F. odbywa się głównie w komisjach, których jest obecnie pięć: Komisja Lekarska pracuje nad koncepcją jednolitej opieki lekarskiej w sporcie i wychowaniu fizycznem; Komisja Miernika ma za zadanie stworzenia miary, która stanowiłaby nietylko podstawę poziomu pracy, ale zarazem i kryterja postępu w wychowaniu fizycznem młodzieży szkolnej; Komisja Wych. Fizycznego Kobiet postawiła sobie za zadanie wykryć i określić wpływ ćwiczeń cielesnych na organizm kobiety, a w szczególności na funkcję związane z macierzyństwem; Komisja Wych. Fizycznego Dziecka opracowuje szereg doniosłych zagadnień z których na warsztacie pracy znajdują się: zagadnienie współzawodnictwa w sporcie młodzieży szkolnej i odznaki sprawności fizycznej dla dzieci od lat 10 do 14; Komisja Zabaw i Gier Ruchowych zbiera materjał do monografji zabaw i gier polskich i zagranicznych. W r. 1930 powołano do życia Pracownię Doświadczalną Rady Naukowej Wychowania Fizycznego. ¶ Druga praca Prof. Dr. B. Nawroczyńskiego »Warunki pracy dziecka w szkole« ujmuje zagadnienie to z punktu widzenia pedagoga. Na pedagogiczne warunki pracy dziecka w szkole zdaniem autora składają się: metody wychowania i nauczania, ustrój i program szkolny. Oprócz nich ważnym czynnikiem w oma-

wianem zagadnieniu jest moralna atmosfera szkoły, na którą składa się wiele czynników, jak np.: pełen życzliwości i głębokiego zrozumienia zadań wychowawczych stosunek społeczeństwa i władz szkolnych do szkoły, zabezpieczenie materjalne i moralne nauczycieli, koleżeńskie stosunki w gronach nauczycielskich, pełen zaufania i szczerości stosunek młodzieży i rodziców do nauczycieli i szkoły i wiele innych. Atmosfera moralna, o którą nam chodzi, nie jest jednak tylko sumą tych momentów, lecz ich sharmonizowaniem w jedną całość duchową. W pewnych warunkach sharmonizowanie to można osiągnąć, a warunkami temi są: wzniesienie się szkoły ponad walki partyjne, nieprzeciętna osobowość kierownika, oraz wysunięcie celu wychowania jednoczącego wszystkich. Pedagogowie różnie formułują cel wychowania: jedni widzą go w ideale człowieka, jako jednostki (indywidualizm pedagogiczny), inni w ideale społeczeństwa (socjalizm pedagogiczny). Autor opowiada się za złotym środkiem obu skrajnych poglądów. Bez względu jednak na różne ideały pedagogiczne jest pewien moment wspólny a mianowicie: pojęcie osobowości. Osobowość jest uszlachetnioną przez kulturę, a więc również do głębi uspołecznioną, ale zarazem w pełni rozwiniętą indywidualnością. Ducha metod współczesnych można wywieść z podstawowego pojęcia osobowości, szczególnie jeśli uświadomimy sobie jej strukturalną budowę. Za naszych czasów, w przeciwieństwie do poglądów atomistycznych, interesuje nas całość życia psychicznego (struktura). Celem wychowania staje się doprowadzenie pierwotnej struktury dziecka, poprzez indywidualność do osobowości, przyczem kładziemy nacisk na aktywną postawę ucznia, oraz na jego uspołecznienie. Niedawno jeszcze pytano jaką metodą pracuje nauczyciel, a obecnie pytamy, czy nauczyciel nauczył ucznia jak się ma uczyć. Zagadnienie powyższe winno bardzo interesować higjenistów, gdyż przeciążenie ucznia często wynikało nie stąd, iż uczniowi dano zbyt wiele pracy, lecz stąd, że go nie nauczono, jak się uczyć. Obok przeciążenia jakościowego, istnieje także przeciążenie ilościowe, przeciążenie godzinami szkolnemi i materjałem nauczania. W nowych programach został on mocno zredukowany, ale z drugiej strony budzi to zastrzeżenia, o tyle, że dokonało się kosztem rysunku, muzyki i obniżeniem wymagań ogólnych w szkole powszechnej i gimnazjum. Dla większości dzieci będzie to dobrodziejstwem, dla wielu innych, najlepszych, raczej krzywdą. Nowe programy mają tendencję zniwelowania poziomu (innemi słowy do 16-tu lat życia młodzież szkół ogólnokształcących ma się uczyć tego samego i tak samo). Z punktu widzenia higjeny można też zarzucić nowemu ustrojowi, że przejście ze szkoły powszechnej do średniej przypada na 13-ty rok życia, a więc na wiek przejściowy i że klasa pierwsza nowego gimnazjum należy do trudnych (język obcy nowożytny i łacina). Do zalet nowych programów z punktu widzenia higjeny zalicza autor: zbliżenie ich do życia praktycznego oraz wprowadzenie zajęć praktycznych, w których mówi się o wdrażaniu do czystości i porządku. Wynika stąd postulat dokształcenia nauczycieli zajęć praktycznych w zakresie higjeny. Wreszcie autor opowiada się za skróceniem feryj Bożego Narodzenia, a przedłużeniem feryj Wielkanocnych do 10 dni. ¶ Dr. M. Orłowicz w referacie »Organizacja turystyki w Polsce« rozpatruje organizacje opieki państwowej i spo-

łecznej nad turystyką w Polsce. Instytucjami z ramienia Państwa są: Min. Komunikacji (Wydział Turystyki), Min. Oświaty (Wydz. Wych. Fiz.), Min. Przemysłu i Handlu (Ref. Przem. Hot. i ref. Przem. Rest.), Min. Opieki Społecznej (Wydział Uzdrowisk), Min. Spraw Zagr. (referenci przy Wydz. Prasy i Prop.), Państw. Urz. Wych. Fiz., Państw. Rada Ochr. Przyr., Referaty Turystyki przy urz. wojew., Ref. tur. przy dyrekcjach kol. Towarzystwa turystyczne powołały do życia (w r. 1927) Związek Polskich Towarzystw Turystycznych. W skład związku wchodzą: Pol. Tow. Tatrz., Pol. Tow. Krajoznawcze, Automobilklub Pol.-Beskidenverein, Polski Touring Klub, Żydowskie Tow. Kraj. w Polsce, i dwa towarzystwa lokalne (Podole, Wołyń). Z nie należących do Związku autor wylicza: Zw. Żyd. Akad. Kół miłośników krajoznawstwa w Polsce, Sekcja Wyc. Tow. Uniw. Rob. oraz związki i kluby pośrednio związane z turystyką jak: Pol. Zw. Narciarski, Pol. Zw. Tow. Wioślarskich, Pol. Zw. Kajakowców, Pol. Zw. Żeglarski, Pol- Zw. Tow. Kolarskich, Pol. Zw. Motocyklowy. ¶ Niezwykłej wagi dla higjenistów szkolnych jest praca D r. K. M i t k i e w i c z a, wizytatora higjeny Kurat. O. S. Warszaw. p. t. »Warunki higjeniczno-szkolne w mniejszych miastach i wsiach«. Praca poparta wymową cyfr nie da się poprostu streścić — tak jest treściwa i w każdem zdaniu ważka. Przytoczymy jedynie (w skrócie) wnioski: »1) Należy na terenie nowopowstałych w całem Państwie Kół Tow. Popierania Budowy Szkół Powsz. rozwijać propagandę za masowem wznoszeniem budynków szkolnych i uzyskiwaniem z lasów państwowych budulca na warunkach ulgowych lub nawet bezpłatnie, co zachęcałoby gminy do budowy i zmniejszałoby bezrobocie. 2) W budżetach muszą być przeznaczone odpowiednie kwoty na utrzymanie czystości, opalanie szkół, urządzenia higjeniczne, a także na świadczenia społeczne dla najuboższych dzieci szkolnych. 3) Większe, niż dotychczas uwzględnianie higjeny, jako przedmiotu nauczania, w liceach pedagogicznych i na kursach dla nauczycieli szkół powszechnych, przytem należy opracować programy specjalnych kursów dokształcania higjenicznego czynnego nauczycielstwa. ¶ Wizytator W. S i k o r s k i w artykule »Najważniejsze zadania wychowania w środowiskach wiejskich i małomiejskich« rozpatruje właściwie zagadnienie wychowania fizycznego, które, zdaniem autora, winno być propagowane w ścisłej łączności z propagandą życia higjenicznego. Okresem najodpowiedniejszym dla celów propagandy na wsi będzie okres późnej jesieni i zima. Podstawę materjału dla młodzieży wiejskiej i małomiejskiej z zakresu ćwiczeń cielesnych będą gry drużynowe (ze szczególnem uwzględnieniem gier i zabaw regjonalnych), oraz gry polowe. Nie kluby sportowe winny się zajmować tą propagandą, lecz szkoła i czynniki oświatowe. Budowa domów ludowych łącznie z kąpielami natryskowemi i boiskiem jest rzeczą pierwszorzędnej wagi w środowiskach wiejskich i małomiejskich. ¶ W ostatniej pracy p. t. »Sprawa t. zw. usportowienia wsi polskiej i małego miasta« wizytator Z. Wyrobek uzupełnia wnioski wiz. Sikorskiego podkreśleniem oparcia pracy wychowawczej na wsi o materjał rodzimy: »Nie jestem bynajmniej wrogiem importowania rzeczy obcych do naszego kraju, lecz to nie powinno się dziać z krzywdą dla rzeczy rodzimych, którym należy dać pierwszeństwo, bo to

dorobek kulturalny długich wieków i szeregu pokoleń, bo to spuścizna, która winna nam być droga i którą od zaniku i wyparcia przez obce pierwiastki bezwzględnie chronić należy«. ℄ Dział referatów uzupełniają wnioski uchwalone przez Sekcję Higjeny Szkolnej i Wychowania Fizycznego XIV Zjazdu Lekarzy i Przyrodników Polskich w Poznaniu. Resztę miejsca w tym bardzo cennym zeszycie zajmują oceny książek i prasy oraz kronika.

T. ZYGLER

»SPORT WODNY« dwutygodnik poświęcony sprawom wioślarstwa, żeglarstwa, turystyki wodnej i jachtingu motorowego w Nr. 17 z dnia 15 października 1933 r. jest bogaty w treść, obficie ilustrowaną. W artykule »Czy wolno sportowcom walczyć do wyczerpania?« autor, kryjący się pod literami L. K., omawia sprawę »załamywania się« sportowców na zawodach i dochodzi do konkluzji, że organizm zdrowy i zaprawiony do wysiłku, chociaż się i »załamie«, po skończonym wyścigu, uszczerbku na zdrowiu nie poniesie, natomiast organizm niezaprawiony, lub wadliwy, po każdym większym wysiłku narażony jest na rozmaite komplikacje, groźne dla zdrowia. Stąd rodzi się potrzeba organizacji stałej opieki lekarskiej nad zawodnikami, oraz potrzeba racjonalnej zaprawy sportowej. »Gdyby wszyscy o to dbali— kończy autor — znikłyby przykre zjawiska z boisk i torów wyścigowych«. ℄ W art. »Kajak a regaty« autor (Tonny), omawia nagminną obecnie u nas manję kajakarstwa zawodniczego. Walory turystyczne kajaka nie ulegają żadnej wątpliwości, — wyścigowe stoją pod dużym znakiem zapytania. »Wyścigi na kajaku, przywodzą mi zawsze na myśl wyścigi w workach« — pisze autor. Podkreśla jednak walory wyścigów górskich o charakterze spływowym, regat kajaków żaglowych i popisów wodnych sprawności kajakowca. »Sukcesy swe kajak zawdzięcza jednak nie regatom lecz turystyce« — kończy p. Tonny. ℄ V.-komandor J. Rummel w art. »O jacht monotyp na polski Bałtyk« omawia finlandzki typ »Hai-Classe«, jako najbardziej rozpowszechnioną wśród sportsmenów bałtyckich łódź, a więc nadającą się do zawodów międzynarodowych bez wyrównania. ℄ P. A. Heinrich upomina się o modele dla dzieci (»O żagiel dla dzieci«): »Lecz niech to będą modele zrobione z sensem, a nie kretyńskie wypociny majsterków nie mających pojęcia o tem co to jest żagiel, i jak się nim operuje«. ℄ Dwa następne artykuły »Poznawajmy Pomorze« Dr. Kleina i »Wyjściowa rzeka Wel na Pojezierze Bródnickie« Prof. Rylskiego i inż. Niewiadomskiego opisują szlaki wodne jezior Brodnickich i Drwęcy. P. A. Heinrich przedstawia projekt kajakowej odznaki turystycznej. Ostatni art. »Ochrona wód« omawia przepisy prawne dotyczące wód i wędkarstwa. Kronika, komunikaty oraz sprawozdania z zamknięcia sezonu uzupełniają niniejszy numer.

»SPORT WODNY« NR. 18 Z DN. 1 LISTOPADA. ℄ Analogicznie do art. p. Heinricha z numeru 17, p. Wł. Długoszewski w art. »Odznaka za sprawność wioślarską« upomina się o odznakę dla wioślarzy. Tenże autor w art. »O program wioślarstwa« między innemi sprawami zajmuje się zagadnieniem wioślarstwa młodzieży szkolnej i twierdzi że: »Nie powinno się dopuścić, aby młodzież szkolna czerpała swoje wiadomości odnośnie do wioślarstwa od ludzi, którzy mają bardzo ogólne o tym sporcie pojęcie«, a ma

na myśli nauczycieli ćwiczeń cielesnych, absolwentów C. I. W. F. oraz studjów W. F. poszczególnych uniwersytetów. Nie tu miejsce do dyskutowania z p. Długoszewskim, świetnym naszym wioślarzem, który jednak, jak widać z tego co pisze, niema nawet ogólnego pojęcia o sprawach wychowania młodzieży. P. A. Kowalska daje nam barwny opis ze spływu międzynarodowego Wełtawą. »42 dni w walce z Atlantykiem« (Tonny'ego) to skromny opis (w formie jakgdyby dziennika okrętowego) niezwykłego wyczynu trzech polskich żeglarzy: por. A. Bohomolca, J. Świeckowskiego i J. Witkowskiego z podróży na jachcie »Dal« Gdynia — Bermudy (6100 mil morskich). W. Szadurski daje dokończenie opisu podróży »Polonja« dookoła Europy, Z. Pankiewicz umieszcza korespondencję z podróży na żaglowcu szkolnym »Dar Pomorza«. Art. »O program żeglarstwa«, »Jak pracowali pływacy w 1933 r.« oraz kronika uzupełniają resztę numeru. T. ZYGLER.

## Z PRASY OBCEJ.

NIEMCY. »Deutsche Sportlehrer-Zeitung« urzędowy organ Państwowego Związku Niemieckich Nauczycieli Gimnastyki i Sportu przy Narodowo-Socjalistycznym Związku Nauczycieli. Berlin. Zesz. 9 za m. wrzesień b. r. ❡ W artykule wstępnym, w którym widać gorący pośpiech organizacyjny, Gustaw Schäfer, przewodniczący Państw. Zw. Niem. Naucz. Gim. i Sportu omawia stanowisko nauczycieli ćwiczeń cielesnych, jako wychowawców w nowem państwie. Łączą się oni, aby walczyć o państwowe oblicze wychowania w myśl ideologji Hitlera. Autor nawołuje t. zw. »dzikich« (niezrzeszonych) nauczycieli do wstępowania w szeregi Związku, gdyż władze, przy przyjmowaniu na stanowiska przeprowadzać mają »egzamin charakteru«, zdolności i wiedzy kandydata. Chodzi o to aby tylko najlepsi mogli zajmować się wychowywaniem młodzieży — należenie więc do Związku ułatwi ów »egzamin«. Przewodniczący Schäfer ma nadzieję, że do końca b. r. przeprowadzi swój zamiar zjednoczenia wszystkich nauczycieli ćwiczeń cielesnych, a tem samem zyska ochronę zawodu i zrozumienie społeczeństwa, co przyjdzie mu tem łatwiej, że ma za sobą poparcie Państwowego Kierownika Sportu (Reichssportführer) von Tschammera. Cały szereg następnych artykułów poświęconych jest Olimpjadzie 1936 r., która ma się odbyć w Niemczech. Zawiązała się Liga Olimpjady, która prowadzi przedolimpijskie treningi we Frankfurcie nad Menem. Autorzy zwracają uwagę, że Niemcy w chwili obecnej mają niezwykłą okazję do zwycięstwa, gdyż będą walczyć na swoim terenie, a okazja taka zdarzyć się może po raz wtóry dopiero za lat pięćdziesiąt. K. Schelenz, nauczyciel Wyższej Szkoły Ćwiczeń Cielesnych (Hochschule für Leibesübungen), omawia zagadnienie gry w piłkę ręczną (Handballspiell) jako sportu ćwiczącego bieg, skok i rzut. Autor zaleca podniesienie strony technicznej i taktycznej kosztem nadużywanej dotychczas siły fizycznej (gry ciałem), przez co osiągnie się podniesienie moralnego poziomu gry. F. Homberg w artykule: »Cel sportu; gry ruchowe czy sport zawodniczy« opowiada się za sportem zawodniczym (Kampfsport), nawiązując do książki Hitlera (Mein Kampf) i twierdzi, że tylko tak pojęty sport powinien mieć zastosowanie w Nowych Niemczech. ST. ZYGLEROWA.

# Z • Ż • Y • C • I • A • S • E • K • C • J • I

KURSY SEKCJI NAUCZYCIELI W. F. PRZY ZARZĄDZIE GŁÓWNYM Z. N. P. ŚWIĄTECZNY KURS NARCIARSKI W ZAKOPANEM. ¶ Staraniem Sekcji Nauczycieli Wych. Fizycz. przy Zarządzie Głównym zostaje zorganizowany w Zakopanem Kurs Narciarski nauki jazdy dla początkujących i zaawansowanych (łącznie z metodyką) od dnia 23 grudnia b. r. do 12 stycznia 1934 r. pod fachowym kierownictwem kol. Leszka Górskiego. Początek ćwiczeń dnia 26 grudnia. Koszt pobytu uzależniony jest od zajmowanego lokum — przeciętnie 5 zł. dziennie (pomieszczenie pensjonatowe) łącznie z taksą klimatyczną. Wpisowe (bezzwrotne) w sumie 10 zł. należy uiścić przy zapisie na kurs lub przez P. K. O. konto nr. 435 z dopiskiem na drugiej stronie środkowego odcinka: Kurs narciarski Sekcji W. F. w Zakopanem. Zgłoszenia do dnia 10 grudnia r. b. należy kierować do Sekcji Naucz. W. F. Warszawa, Wybrzeże Kościuszkowskie 35, pokój 163 (tel. 543-55), lub osobiście w dniach dyżurów. Na kurs należy wziąć: koc, poduszkę, bieliznę, sprzęt narciarski (narty, buty, ubranie narciarskie lub sportowe). Korzystać można za dopłatą z miejscowej pościeli i wypożyczonych nart. Przewidziane są przejazdy w obydwie strony według taryfy wojskowej ($^1/_6$ ceny normalnego biletu).

ŚWIĄTECZNY KURS NARCIARSKI W WILNIE. ¶ Staraniem Sekcji Nauczycieli Wych. Fiz. przy Zarządzie Głównym zostaje zorganizowany w Wilnie kurs narciarski nauki jazdy dla początkujących i zaawansowanych (łącznie z metodyką) od dnia 23 grudnia b. r. do dnia 12 stycznia 1934 r. Początek ćwiczeń 26 grudnia. Koszt pobytu wyniesie 3 zł. 50 gr. dziennie. Wpisowe (bezzwrotne) wynosi 10 zł., które należy uiścić wraz ze zgłoszeniem do dnia 10 grudnia lub przekazem P. K. O., konto 435 z dopiskiem na drugiej stronie środkowego odcinka — Kurs narciarski Sekcji W. F. w Wilnie. Przewidziane są przejazdy według taryfy wojskowej ($^1/_6$ ceny biletu normalnego). Kierownictwo fachowe kursu objął kol. Wacław Filipowicz.

KURSY W WARSZAWIE. ¶ W bieżącym roku szkolnym zostaną zorganizowane: 1) Kurs łyżwiarski — nauka jazdy i metodyka w okresie poświątecznym. 2) Kurs pływania — nauka pływania i metodyka w basenie zimowym (luty, marzec). 3) Kurs metodyczny p. t. Nauczanie ćwiczeń cielesnych w szkole powszechnej (luty, marzec, kwiecień). 4) Kurs Programowo-Ustrojowy z zakresu ćw. ciel. (luty, marzec). ¶ Szczegóły zostaną podane w następnym numerze. Informacji udzielają członkowie Zarządu w czasie dyżurów Sekcji (tel. 543-55).

SPRZĘT NARCIARSKI. ¶ Koleżanki i Koledzy, którzy chcieliby nabywać komplety nart (narty wraz z wiązaniami i kijkami) w dość dobrym gatunku w cenie 20 zł. (!) komplet plus koszt przesyłki, proszeni są o zgłaszanie zamówień do Sekcji Nauczycieli Wych. Fiz. w Warszawie do dnia 2 grudnia wraz z zaliczką 5 zł.

# K • R • O • N • I • K • A

KONFERENCJA NAUCZYCIELI ĆWICZEŃ CIELESNYCH M. ŁODZI I OKOLICY odbyła się dn. 27 października w lokalu gimnazjum Zgromadzenia Kupców pod przewodnictwem Okręgowej Wizytatorki Wychowania Fizycznego p. Heleny Olszewskiej. Tematem Konferencji był referat Płk. Doc. Dr. Wł. Dybowskiego p. t. »Sport w wychowaniu fizycznem szkolnem«, którego streszczenie podajemy na innem miejscu. Po referacie odbyła się ożywiona dyskusja. W konferencji wzięło udział około 50 osób.

UZCZENIE Ś. P. DR. STANISŁAWA KOPCZYŃSKIEGO. ¶ Dnia 28 października w Gimnazjum Zgromadzenia Kupców w Warszawie odbyło się odsłonięcie tablicy pamiątkowej ku czci ś. p. Dr. Stanisława Kopczyńskiego, naczelnego wizytatora higjeny Min. W. R. i O. P., byłego lekarza szkolnego tegoż Gimnazjum. Po Mszy Św. przemówił od ołtarza Ks. Kan. Mauersberger, poczem nastąpiło odsłonięcie tablicy, przy której przemawiali: p. Prez. Iwiński, p. Nacz. Błoński i Dyr. Ordyński. Hymn »Boże coś Polskę«, odśpiewany przez chór uczniów, zakończył tę podniosłą uroczystość. ¶ Następnego dnia o godz. 12 w Sali Tow. Higjenicznego odbyła się Akademja. Przy stole prezydjalnym zajęli miejsca: Podsekretarz Stanu Dr. Piestrzyński, Gen. Bryg. Dr. Rouppert, Naczelnik Wydz. Higjeny i Wych. Fiz. Błoński, Wizytator Higjeny Dr. Mitkiewicz oraz Nacz. Wydz. Higjeny Mag. m. stoł. Warszawy Dr. Roszkowski. Na sali obecni byli P. V.-min. Wyznań Rel. i Ośw. Publ. Pieracki, Dyr. C. I. W. F. Płk. Dr. Gilewicz oraz szereg przedstawicieli sfer lekarskich i nauczycielskich. Akademję zagaił Podsekretarz Stanu Dr. Piestrzyński, który zakończył swe przemówienie słowami: »Ś. p. Dr. Stanisław Kopczyński dobrze się zasłużył Ojczyźnie«. Następne przemówienie wygłosił bliski współpracownik ś. p. Dr. Kopczyńskiego — dr. Mitkiewicz. W pięknych i podniosłych słowach scharakteryzował Zmarłego Kolegę jako lekarza higjenistę i kierownika działu higjeny Min. W. R. i O. P. Dr. Roszkowski uzupełnił życiorys ś. p. Dr. Kopczyńskiego wykazem prac ogłoszonych drukiem. Docent Dr. Sterling omówił działalność Zmarłego jako teoretyka i praktyka neurologji. Dyr. Ambroziewicz w swem krasomówczem przemówieniu ujął sylwetkę ś. p. Dr. Kopczyńskiego jako lekarza-wychowawcy zapalonego ideją czynu. Ostatnie przemówienie wygłosił dr. Hańczak w imieniu uczniów Zmarłego. Uroczystość uświetnił chór Związku Nauczycielstwa Polskiego wykonując szereg pieśni pod batutą T. Mayznera.

KONFERENCJA NAUCZYCIELI ĆWICZEŃ CIELESNYCH M. STOŁ. WARSZAWY. ¶ Dn. 9 b. m. odbyła się Konferencja Naucz. Ćw. Ciel. pod przewodnictwem P. Wiz. H. Olszewskiej. Tematem Konferencji był referat P. Dyr. Dep. Min. W. R. i O. P. Makucha o Straży Przedniej. Pełny tytuł tej organizacji brzmi: »Straż Przednia. Organizacja Pracy Obywatelskiej Młodzieży« i w tytule tym zawiera się istotna jej treść. Celem organizacji jest wychowanie młodzieży na karnych i czynnych obywateli. Tworzy się ją na podstawach elitaryzmu i zaufania. Opiekunów z urzędu, z pośród grona pedagogicznego, zespoły szkolne Straży Przedniej nie mają; mogą mieć tylko nauczycieli-przyjaciół. Do Straży Przedniej należą uczniowie

liceów (7 i 8 kl. gimn. obecnego). Zespołami kierują uczniowie, a na czele całej organizacji stoi Rada Naczelna S. P., której przewodniczącym jest p. Adam Skwarczyński. Praca S. P. idzie w dwóch kierunkach — pracy ideologicznej i realizacyjnej. ¶ Uzgodnienie współdziałania z innemi organizacjami jak Harcerstwem i t. p. nastąpiło i nie ma obawy tarć. Obecnie S. P. liczy 2000 członków. W zakończeniu swego referatu Dyr. Makuch podkreślił, że Organizacją Straży Przedniej powinni specjalnie zainteresować się wychowawcy fizyczni, jako ci z pośród nauczycieli, którzy z racji swego przedmiotu nauczania najbardziej są powołani do spraw wychowawczych. Dyr. Makuch spodziewa się, że stosunki Straży Przedniej z nauczycielami W. F. będą jaknajlepsze, gdyż naogół młodzież lubi wychowawców fizycznych i uważa ich za swych przyjaciół. ¶ Szereg pytań skierowanych do prelegenta przez uczestników Konferencji dowodził, że temat wzbudził głębokie zainteresowanie.

KOMISJA WCZASÓW NAUCZYCIELSKICH ZARZĄDU GŁÓWNEGO Z. N. P., nawiązując do »Głosu Nauczycielskiego« Nr. 10 z dnia 29.X b. r. przypomina wszystkim członkom, że podczas tegorocznych feryj zimowych będą zorganizowane następujące ośrodki wypoczynkowe: Świąteczny Kurs Wypoczynkowy kulturalno-towarzyski w Warszawie. Nauczycielska kolonja zimowa w Zakopanem. Świąteczny kurs narciarski w Czorsztynie. Świąteczny Kurs wypoczynkowy kulturalno-towarzyski w Krakowie. Nauczycielska kolonja zimowa w Tatrach w Bukowinie. 10-dniowa wycieczka do Wilna. Świąteczny Kurs Narciarski w Worochcie. Świąteczny Kurs Narciarski w Piwnicznej. Zimowe wczasy dla nauczycielstwa w Katowicach. Zimowa kolonja nauczycielska w Dzięgielowie, w Beskidzie śl. pod Cieszynem. Kurs Narciarski w Grzybowie, woj. krakowskie. Kurs Narciarski w Nowym Targu. Kurs Narciarski w Zakopanem.

II MIĘDZYSZKOLNE ZAWODY STRZELECKIE W WARSZAWIE. ¶ Pod Protektoratem Pana Kuratora Ignacego Pytlakowskiego odbędą się w dniach 2—3 grudnia r. b. II międzyszkolne zawody strzeleckie uczniów szkół powszechnych i średnich. Program zawodów obejmuje 3 strzelania zespołowe o nagrody przechodnie. Zapisy należy zgłaszać do dnia 25 listopada. ¶ Zawody organizuje Nauczycielski Klub Strzelecki, który rozwija nader owocną na tem polu działalność. Założony niedawno przez grono dyrektorów i nauczycieli szkół średnich w Warszawie, pragnie, drogą zawodów, budzić zamiłowanie do stałego uprawiania sportu strzeleckiego w celach obrony kraju, zarówno pośród szerokiego ogółu nauczycieli, jak i młodzieży szkolnej. W tym też celu posiada prawo organizowania prób i wydawania legitymacyj Odznaki Strzeleckiej. ¶ Wszelkich informacyj, tyczących się projektowanych zawodów i innych udziela Zarząd Klubu: Warszawa, Nowy Świat 35, w godz. 17—20.

REDAKTOR • FELIKS FRANKIEWICZ
WYDAWCA W IMIENIU ZWIĄZKU NAUCZYCIELSTWA POLSKIEGO • STANISŁAW MACHOWSKI

SEKCJA NAUCZYCIELI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO PRZY ZARZĄDZIE GŁÓWNYM ZWIĄZKU NAUCZYCIELSTWA POLSKIEGO mieści się w domu Związkowym (Warszawa, Wybrzeże Kościuszkowskie 35) pokój Nr. 163, V p. (tel. 543-55).

Dyżury Sekcji mają kol. kol. w:

| | | |
|---|---|---|
| poniedziałek | godz. 17—18 | Kaflińska Michalina, sekretarjat, |
| wtorek | godz. 18—19 | Zygler Tadeusz, przewodniczący Sekcji, |
| środa | godz. 18—19 | Frankiewicz Feliks, redaktor Wychowania Fizycznego w Szkole, |
| czwartek | godz. 19—20 | Bednarski Stefan, v.-przewodniczący — referat kursów metodycznych, |
| sobota | godz. 19—20 | Filipowicz Wacław, ref. sportowy. |

Zapisy na członków Sekcji uskutecznia się w godzinach dyżurów, lub kartą pocztową. Członkiem Sekcji N. W. F. może zostać każdy członek Z. N. P. i w związku z tem nie ponosi żadnych dodatkowych opłat.

Koleżanki i Koledzy, którzy interesują się wychowaniem fizycznem winni się niezwłocznie zapisywać do Sekcyj Nauczycieli Wychowania Fizycznego przy swoich Ogniskach względnie Oddziałach.

Zarząd Sekcji N. W. F.

**»WYCHOWANIE FIZYCZNE W SZKOLE« za grudzień 1933 r. i styczeń 1934 r. ukaże się w połowie stycznia w podwójnej objętości, jako numer 4 — 5.**

ZAKŁADY GRAFICZNE -NASZA DRUKARNIA- WARSZAWA, SIENNA 15.